

お姉さん

海がキレイ! 物価が安い! スパも充実!

セブ旅BOOK♡

妄想
4泊5日旅♡

「女子旅カジュアル」
「彼旅レディ」
女っぽリゾートstyle



お姉さん
アゲハ

7月号 偶数月7日発売

2016年6月7日発売

ギャルでもない! おばさんでもない!
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♡

本命アイメイク見本帳♡

美人セクシーeye ぱっちりドーリーeye

上品レディeye 大人ナチュラルeye

そろそろ本気で
婚活初め♡

ガングロ世代の私たちには
やっぱり太陽がよく似合う♡

HAPPYガーデンウエディング♡

今年は派手浴衣を
着物風に
着るのが美人♡

海行きたい! 浴衣着たい!
旅に出たいし結婚もしたい!!

お姉さんの夏は 忙しい♡

日焼け後のスキンケアから
ヘアケアまで
真夏の必須美容法
「あなたの美ネタ盗みます!!」

若いコの隣で
気おくれしないピキニは

ひとくせトレンド | 甘めレディ | 大人カジュアル

涼しい顔して身体はHOT! 温活祭り♡

まとめ髪からスカーフ使いetc.
旬の夏ヘアでイイ女
Summer! 2016

いざという時、身を守るのは自分自身!
お姉さんのための防災対策

ブラジル vs 姉agehaジャパン

ビューティ・オリンピック開催!!

上向き命! 尻リンピック/脱ずん胴! メリハリリンピック/美肌&ヘアリンピック/食リンピック

情熱的な
リゾートフラワーと
フリルの競演

赤やオレンジの色鮮やかな花々が描かれたトロピカルなビキニ。胸元の大きなフリルがキュートで、ほどよく甘さをMIX。小胸もカバーできる♪
ビキニ ¥4,611/sugar

ビジュ×花柄で
スイートな
フェロモンを放出

大粒ビジュつきのシンプルなバンド
ウブラ×ピンクの花柄ショーツ。Sug
arの甘ビキニは盛りすぎでないから、お姉さん世代らしい大人スイートに♡
ビキニ ¥4,611/sugar

色っぽビキニ レディなドレス 派手カワ浴衣

海やイベントでイイ女でいるための勝負アイテムが大集合♡

sugar & Jewelsで 夏の素敵なお姉さん♡

いよいよ大好きな夏が始まる♪ 海やイベントでキラキラ輝くイイ女は、ファッションだって抜かりなし♡ sugarのイベントアイテムなら、いつでもどこでも夏の主役になれちゃう! 誰よりも目立てる、ビキニ・ドレス・浴衣を今すぐチェック♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)[BIKINI,DRESS],Mizuki Nakano[YUKATA] FITTING_Utako Oyakawa
MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama EDIT&TEXT_Rimi Suminaka,Setsuko Chigira ※クレジットのないアイテムはすべてモデル私物です。



ショッピング×ブッチ風に
パールとフリルをオン♪
派手美人に目立てる♡

お姉さんに人気のディテールがぎっしり★ シンプルなバンドウに、フリル&タッセル付きのブッチ柄風ショーツが、ちょうどいい盛り具合♡
ビキニ ¥3,685/sugar



大人ネイビーに映える
輝くクリスタルで
艶っぽい大人の女性

左肩とウエスト部分に大粒のビジュがぎっしり♡ ワンポイントのリングが、危ういセクシーさを増長♡ ホルターネックだから、谷間もしっかり盛れちゃいます。ビキニ ¥3,685/sugar

04 Bikini

大胆にセクシーに、ときには甘く♡ 魅惑のボディを見せつけて♡

ビジュやフリル、セクシーなカッティング…、ラグジュアリーに魅せるデザインが素敵。
あえてノーアクセでシンプルに着て、セレブな色っぽさを演出して♡



体にまとうストリングで
ラティーナなみたいな
グラマラスボディ

盛りビキニが苦手なシンプル派お姉さんは、紐デザインでまわりと差をつけて★ 斜めに入った紐の視覚マジックで、くびれも演出できちゃう! ビキニ ¥3,685/sugar



クール&モードな
ジオメトリック柄で
一気に今年っぽく★

ネイビー×白だから、強めの柄でも女っぽい♡ ブラのは紐のデザインになっていて、後ろ姿がヌーディーでセクシー♡。ビキニ ¥3,685/sugar

02 Dress

勝負デートやイベントで視線集中★

品よく盛れる花柄ドレス♡

sugar&Jewelsのドレスはラインがキレイ! 柄のセンスも品がよくて大人っぽい♡ ビジュやパールつきで、アクセいらずで盛れるのもうれしいポイント♪



シンプル×派手柄の
切り替えデザインで
脚長美人になれる♡

鮮やかなサマーフラワーで夏を先取り! 白に映えるピンクのビジュで視線を上げて、切り替えデザインで脚長に、スタイルアップもバッチリ★
ドレス¥5,537/Jewels

ストンとしたラインと
ブルーのローズが
涼やかでオシャレ

白ベースのシンプルなワンピースに、トレンドの寒色フラワーを上下に配して爽やかに。胸元のパール&ビジュも目立ちすぎないから、デイリー使いにも◎。ドレス¥17,800/sugar

ふんわりフォルムとウェーブカットで
フェミニンな女らしさをふりまいて

デコルテと裾のカットが目を引く、フェミニンなフレアワンピース。ブルーのバラがドットっぽくデザインされていて、総柄なのに品があって素敵♡ ドレス¥6,463、ピアス¥4,500、パンプス¥5,537/すべてJewels



メンズからウケがよくて品のある
大人フェミニンなフィット&フレア♥

パステルフラワーが甘すぎず上品。デコルテのパールから肌がうっすら見える感じがセクシーで、メンズの視線が集中しそう♥ ドレス¥6,463、バッグ¥7,389、パンプス¥6,463 /すべてJewels

オレンジが印象的でコンシャスな
1ラインの色っぽ夏ワンピース

夏らしいオレンジが華やかだから、人がたくさん集まるパーティーでも目立っちゃうこと間違いナシ! ボディを引き立てるシンプルなデザインもGOOD。ドレス¥17,800、バッグ¥4,611/ともにsugar



揺れるフリルとタイトなラインで
グラマラス&レディな双子コーデ♦

デコルテから広がる胸元のフリルでウエストの細さを強調した、誰でもスタイルよく見えちゃうマジックワンピース! 水彩画タッチのぼかし花柄が大人っぽい♦。ドレス各¥18,800/sugar



タテに流れる流水紋の
モダンな古典柄で
はんなり美人に

大人っぽい藍地浴衣は男女ウケがよく、安定した人気。流水紋に鮮やかなブルーの花が映えて、シックだけど地味にはならないのが魅力。浴衣、帯、帯飾り、下駄4点セット ¥11,009、コサージュ ¥2,500/ともにsugar バッグ/スタイリスト私物

大人が着るから
かわいい♡
元気なひまわり柄

ランダムに咲いたひまわり柄の浴衣を、ヴィヴィッドな帯で引き締めて。あえて帯飾りなしでシンプルに着こなすことで、大人のキュートを表現。浴衣、帯、下駄3点セット ¥8,315、コサージュ ¥1,300/ともにsugar バッグ、日傘/ともにスタイリスト私物

03 浴衣

季節限定のオシャレだからお気に入りの

見つけて楽しみたい!

唯一無二の派手カワなデザインが見つかる sugar の
オリジナル浴衣。古典柄からフェミニン浴衣、
個性たっぷりのレトロ柄までバリエ豊富にそろってます♡



お姉さんらしいゴージャスなバラ柄も
トレンドのブルーで涼やかに

白の面積が多いから、兵児帯でかわいく盛ってもやり過ぎ感
なく爽やか。浴衣、帯、兵児帯、下駄4点セット¥10,167、コ
サージュ¥2,500/ともにsugar バッグ/スタイリスト私物

日本伝統の
紅緋色と「
ヨーロッパな
ダマスク柄が融合

白い帯をあっさり巻いて、
柄を引き立てつつ大人っぽい
着こなしに。浴衣、帯、帯飾
り、下駄4点セット¥10,167、
コサージュ¥2,500、バッグ¥
4,611/すべてsugar

甘めのパステルをオソロで着たら
かわいさも2倍で目立ち度もUP♥

寒色パステルにグラデーションの花柄が描かれた浴衣。まったく
のオソロじゃなく、2人の柄を微妙に変えているのがポイント♪
[右]浴衣、帯、下駄3点セット¥7,389、コサージュ¥1,300/とも
にsugar バッグ/スタイリスト私物 [左]浴衣、帯、兵児帯、帯
飾り、下駄5点セット¥11,093、コサージュ¥2,500/ともにsugar

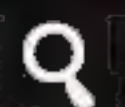
レトロポップなハイカラ浴衣で
誰もが振り向く3人娘♡

伝統柄を現代風にアレンジしたオリジナリティあふれる
浴衣♪ 思い切ったヴィヴィッドカラー使いが目を引く
から、普通じゃ物足りないお姉さんにオススメ! [右]
浴衣、帯、帯飾り、下駄4点セット¥13,704、バッグ¥
4,611/ともにsugar かんざし/スタイリスト私物 [中]
浴衣、帯、下駄3点セット¥11,852、バッグ¥3,000、[左]
浴衣、帯、帯飾り、下駄4点セット¥13,704、コサージュ
¥2,500/すべてsugar バッグ/スタイリスト私物



sugar

sugar 公式



www.sugar-net.com

☎ 025-228-4747



Jewels

Jewels 公式



www.jewels-net.jp/

☎ 025-201-7894



株式会社クワンジャパン

☎050-3171-7688
http://girls-cosme.jp/640

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子の たしなみ♡

[第12回] クレンジング酵素^{ゼロ}

小原優花がプロデュースした酵素ドリンク“クレンジング酵素0”♡。キレイにヤセるために必要不可欠な酵素を効率よく、気軽に摂ることができるよ♪ ヤセにくくなった身体を、酵素の力で無理なくサポート♡ 水着になる前の追い込みにも◎♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki MODEL_Yuuka Obara

リッチかつパーフェクトな
成分を多数配合した
1回飲みきりタイプ♪

1箱30包入りで1日分の目安は1~2包♡。約100~150mlのお水や炭酸水で薄めて飲んでね♪ 薄めずにそのままヨーグルトやアイスにかけて食べても美味しいよ♡ クレンジング酵素0 ¥7,800/クワンジャパン

フレアミニドレス ネイビー¥21,800、
オフショルフレアミニワンピ イエロー
¥19,800/ともにsugar

そんな思い通りにダイエットしづらいお姉さん世代の救世主が、酵素ドリンク「クレンジング酵素0」★ 1日のうち1食を置き換えるだけで、摂取カロリーを落としつつ酵素不足を解消できるから、キレイにヤセられるんです♪ 14種類のフルーツを含む、64種類のミネラル野草酵素が配合されていて、1日に必要な酵素はばっちり♪ さらに100種類の栄養素を含むクコの実や、高級食材として名高いパーフェクトフード・ツバメの巣、話題の新成分・白金ナノコロイドも含まれてるよ♡ 1包ずつミニスティックになっているので持ち運びしやすいし、グレープ味で酵素独特の酸味がないから、いろんな摂り方ができて飽きにくいのもポイントです♡

「キレイにヤセたいお姉さんの強い味方!!」
無茶なダイエットである程度ヤセられたのも20代前半まで。体重や脂肪も落ちにくくなってきて、無理な食事制限をしないと髪はパサパサ、お肌はボロボロになるのが難しいところだよね♡ キレイにヤセるためには身体に必要な栄養素の摂取が不可欠。特に生野菜や果物に含まれる酵素は、美容やダイエット、健康に効果的と注目度急上昇中。だけど、1日に必要と言われている生野菜の量は約350g、なんと両手に山盛り分!! さらに緑黄色野菜、キノコ類、海藻類と、種類も多くて食事ですべてを摂るのは大変……!



in Hawaii Collection

この夏、リゾートに行くなら絶対ほしい

SECRET KEY

シークレットキー のルームウェア♥

この夏のシークレットキーの新作はハワイからお届け！
色彩豊かなハワイのお花のように、鮮やかなフラワーレースのルー
ムウェアはリゾートのお供にもぴったり♪
お部屋の中でもオシャレに手を抜かないのが本当の「いい女」

Style.1

色っぽさを狙うなら
オールインワン

ストンとすっきりシルエットなオールイ
ンワンは、背中が大きく空いたデザイン
で大人に肌見せ♪

カブアレース【オールインワンタイプ】
¥6,980 (税込)



Style.2

フリルキャミで
大人のカワイイを攻略

甘くなりがちなフリルデザインも
ロングパンツを合わせて大人のカ
ワイイを楽しんで♪

カブアレースセットアップ
【キャミパンツタイプ】¥6,980 (税込)



Style.3

フレアキャミで
ヘルシーに肌見せ

夏の肌見せはキャミとショートパンツで
大胆に。鮮やかな花柄が焼けた肌との相
性もバッチリ♪

カブアレースセットアップ
【フレアキャミタイプ】¥5,980 (税込)

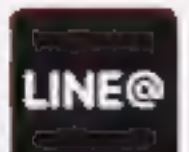


SECRET KEY

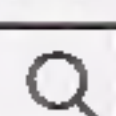
<http://www.secret-key.net>

シークレットキー

▼友だち限定クーポン配布中



@bfm5198f



@secretkey_roomwear
シークレットキー

リオのオリンピックに先駆けて、
 たちの美容法を再確認することで
 なることをここに誓います!!!!

BRAZIL
 TOPIC

1. 美尻の女性
 が多い♡



お尻のキレイさがモデルの基準
 だったりと面積の小さいブラジ
 リアンビキニが常識だったり。
 みくんなお尻プリプリ

BRAZIL
 TOPIC

3. 美意識の高さは
 世界トップレベル!

ヘアケアや整形にける金額は世界で
 も指折り。水着はTバックが主流だし、後
 ろ姿に対する美意識もハンパない!!

BRAZIL
 TOPIC

2. 有名モデルを
 数多く輩出♡



有名なのはジェル・ブ
 ンチエンやアドリアナ
 リマなど。抜群のスタ
 イルと彫りの深い顔立
 ちで世界を席巻

専属モデル(26歳/東京都)
 独身・子供なし
 小原優花

「かわいい」という言葉は
 全女子のためのものである

専属モデル(33歳/東京都)
 独身・子供なし
 桜井莉菜

現在の美容法が
 正解って訳じゃない
 女磨きは毎日が革命★

専属モデル(31歳/東京都)
 独身・子供なし
 杉山佳那恵

私をキレイに導くものは
 美人になりたいという情熱だけ♡

PHOTO_Satoshi Ohmura,
 Ryuzaburo Tabata
 [SAMBA, CAPOEIRA]
 HAIR&MAKE Anri Mitsuishi
 THANKS Office MARICA
 (サンパ衣装協力)、
 AWABEES、EASE
 EDIT&TEXT_Hironeko-A

自分を磨き、美を求める
 精神は万国共通★ より
 最高の自分になるため
 には異文化にも目を向ける
 コトも必要!うてことで美
 女が多いと名高いブラジ
 ルの美容法にフォーカス
 マンネリじがちな自
 己流テクに新たな風を取
 り入れてみました♡

姉ageha

オリンピック



※誌面に掲載されている美容法はあ
 くまでクチコミ、アンケートを元に制
 作した物です。実行の有無は自己責
 任のもとにお願いします。



ブラジル美女の美容法で目指すは世界に羽ばたく PERFECT WOMAN!!

BRAZIL
TOPIC

5. コーヒーも
美の源☆

老化予防や脂肪分解などに
役立つ美容成分の宝庫★
煎れたてエスプレッソを毎日
飲むのが国民的習慣♪

宣誓！ 私たちは2016年ブラジル ブラジル美人の美の秘訣を学び、自分 金メダル以上にきらめく夏オンナ

BRAZIL
TOPIC

4. スーパーフード
が充実☆



豊かな自然が産んだ美容食材も魅力
♥ 毎日の食卓に取り入れれば、露出
やすびんも恐れない 美肌に近づく

自分の直感
は間違いないと信じてる♥

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

専属モデル(33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

常に女として進歩していくなら
変化もどんどん受け入れるべし!!

専属モデル(32歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ
オンナ歴30年人生も
経験は成功の母である♥

ブラジルVS ビューティ・オ

日本生まれの私たちが培ってきた美容テクでR.Y.U.S.E.I.の如く輝く女に★

Round! 尻リンピック

上向きヒップに憧れる心は日本もブラジルも同じ♥

右の尻を鍛えたら左の尻も鍛えよ♥

重力や年齢に負けない最強ヒップは筋力が命!!

まずは世界最高レベルと言われるブラジル美人に挑戦! 目標が大きいほど燃え上がるのが大和魂★ 努力と根性で逆転勝利を狙う!!

「25歳過ぎたら筋肉がマスト!」という意識が広まり、マッスルブームが到来★ 地道な努力で女っぶりとお尻の位置をぐいぐい上げてます!

日本の美尻 TOPIC

筋トレでプリッと上向きの美尻作りにも励むお姉さんが急増!

奈々はストイックな筋トレでハリのあるメリハリヒップに!

「ベストボディ・ジャパン2016」という日本人が好む健康的な身体の美しさを競う大会に向けて鋭意筋トレ中 お尻の位置もかなり上がった♥

優花はお尻専門のジムに通ってる♥

ゴールドジム南青山店内にあるSpice up Fitnessでお尻改造♥ 初回のトレーニングでラインがプリッと上がって以来、猛烈にハマってます☆

優花がやってる尻トレ①

お尻を意識しながら片足ずつ★

①のまま軸足のひざを曲げていき、戻すときは息を吐きながら、これを両足とも10回ずつ。

椅子は動かないように固定してね

息を吐きつつゆっくり腰を落とす

椅子の背もたれに手を置く

手を置いたら腰筋に力を入れておく。その状態で片ひざを曲げ、足を後ろに伸ばします★

優花がやってる尻トレ②

これが基本の姿勢です♥

身体の右側を下にして横になります。右手で頭を支え、床に置いた左手に重心をかけます。

腹筋とお尻の筋肉で脚を持ち上げる

左足を上げたら股関節を大きく開く。この可動域が広いほどお尻の筋肉が鍛えられます!

足は下ろしきらずに寸止め!

ゆっくり足を下ろし、右足に着くスレスレで止める。そのまま同じ動きを10回ずつ★

News 3

ブラジルでは胸よりお尻のキレイな女性がモテる♥

尻にシリコンを入れる人もいます!!

「ミス・ブンブン(お尻)コンテスト」なるものが開かれるほど胸よりお尻が重要★ 大きさよりも健康的に引き締まっているかどうかが決めてだとか!

WARNING!! ブラジル豆知識★

指でOKサインを作っちゃダメ!

シカヨリツチャ!

なんと「肛門」を意味して相手を侮辱するイメージを与えてしまうとか! 日本のかせでうっかりやると微妙な空気になるので要注意!

News 2

ブラジルでは面積の少ない水着が定番★

ブラもパンツも小さめが主流

「お尻見えてるよ?」って感じだけど、現地ではこれが常識。お尻と太ももが一体化して、足が長くキレイに見える効果もあるんだって☆

ブラジリアンカットとヨーロッパカットの違い

バック以外の尻のラインの形は2種類。小さい方が美尻が極立つ。前者はお尻が半分見えるくらい小さく、後者はお尻を包む形。



奈々がやってる尻トレ

椅子より低い位置までひざを下ろす

ゆっくりひざを下ろし、写真の位置で一時停止。同じ運動を片方につき2〜3回ずつ繰り返す。

椅子に片足を乗せ背もたれをつかむ

両手で身体を支えながら下ろした側の足を上げる。腰の高さまでひざを上げるのが目標!

余分な脂肪を燃やしつつ理想のラインに肉体的改造♥

このアイテムで尻トレ効果UP!

LEAN BODY

朝食代わりにプロテイン♥

身体作りに必要な、良質のたんぱく質が手軽に摂れる★ 味がいろいろあるのもポイント☆

名古屋まつげ専門店 グランデアイズ代表 (34歳/愛知県) 伊吹奈々さん

News 4

ブラジルでは国民の肥満が深刻な問題に

実は国民の約半数が肥満の「肥満大国」

主な原因は加工食品やジャンクフードの食べ過ぎ。「肥満は障がい」と位置づけられていて、肥満の人の優先席まであるのだそう。

News 5

ブラジルではやせたいときはダイエットより脂肪吸引

肥満でたるんだ皮膚を切る施術も人気

その人気たるや2013年に国内で行われた整形手術ランキングで1位に輝くほど! 運動よりも楽で手早い方法を選ぶ人が多いのか?

BRAZIL NEWS

知ってるようで実は知らないブラジルの当地ネタをお届け! 魅力的な文化に触れてもっとブラジルを好きになるうさ

News 1

まずはキホン! ブラジルってこんな国!

お祭り好きの陽気な国!

面積の広さは世界5位★ サッカーやカーニバルといった国民的なイベントが多く、陽気で気さくな人が多いそう。名物はコーヒー♥

人口: 1億9840万人

固有面積: 約851万km²

首都: ブラジリア

公用語: ポルトガル語

ブラジル特派員の山田がお届けします♥

ジムに行けないお姉さんたちは 時短ワザでヒップアップ♡

重力に対抗できるプリプリヒップを手に入れたら、ジムに通う時間もお金も
ない……というお姉さんでもすぐできる！ 簡単ヒップアップ法をご紹介♡



しょうゆ
垂らしても
尻垂らすず

けいこは 料理中に 足上げ 運動♡

背筋を伸ばした状態
で、真後ろに上げるの
がコツ♡ 10分以上や
ると筋肉痛になるから、
意外とあなどれない♡

まなかは ワンダーコアで ヒップアップ♡

腹筋だけじゃなく背筋にも効くから、自
然とお尻の位置もアップ♡ 超簡単
だし、ヒマなときにできるとこも便利★



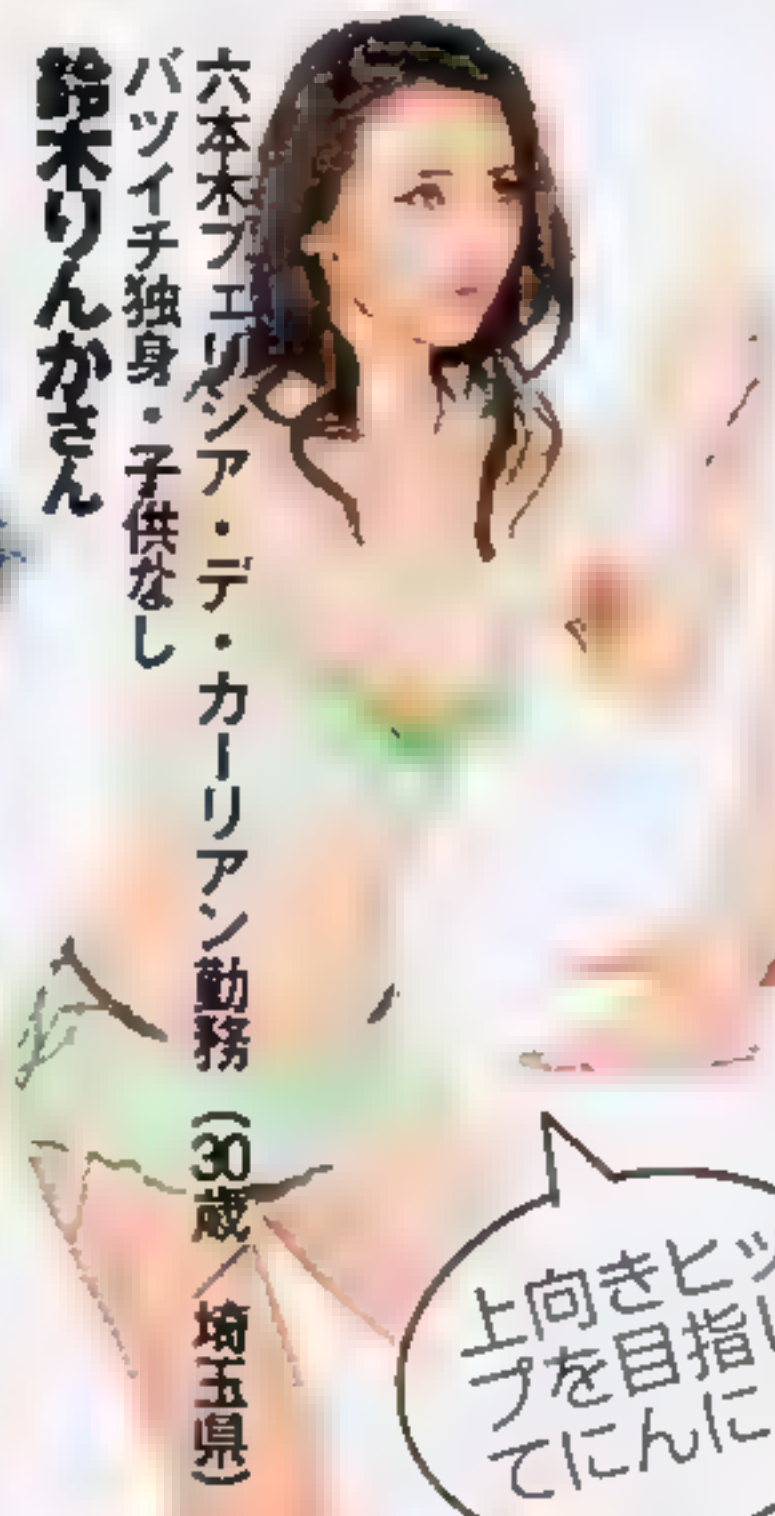
倒れるだけ
でヒップが
上向きに♡

北新地パナラ勤務美容会社社長(29歳)大阪府
独立・子供なし
まなかさん



絵里奈は EMSを貼って ケツ筋を強化!

気になる部位に直接貼るだけで筋肉量
が増えるスクレモノ! 毎日片側20分
ずつやったらお尻の位置が上がった♡



六本木ブルエリエン・デ・カリアン勤務(30歳)埼玉県
バツイチ独立・子供なし
絵里奈さん

りんかは寝る直前にヒップアップ運動

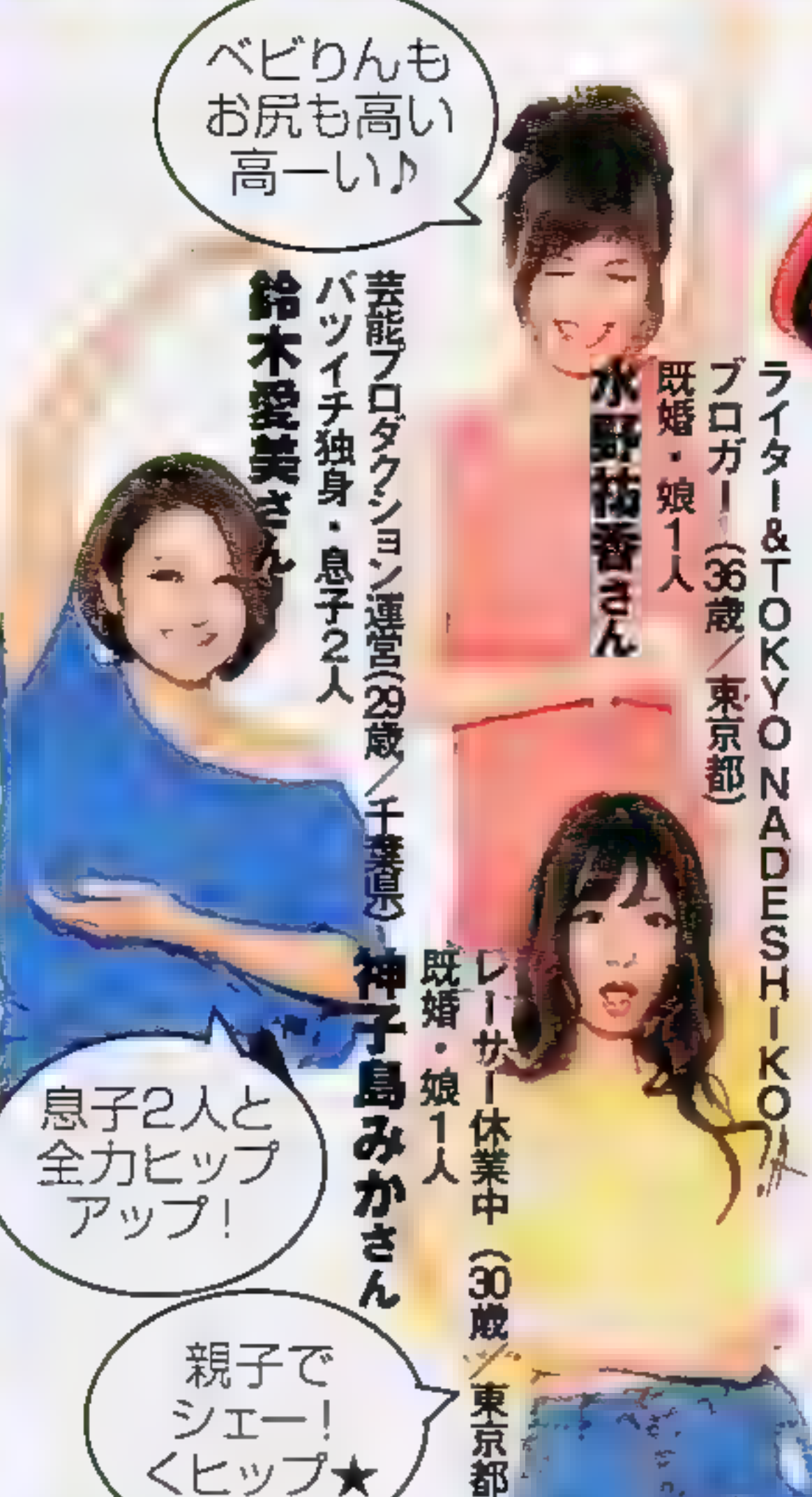
ベッドの上でやる簡単エクササイズ★ 仰向け寝の状態からスタートするから、
終わったらそのまま寝られる♡



START
パターン1
体育座り状態で数秒寝
てるだけ★ 反り腰が解
消して、お尻が正しい位
置に戻るよ♡ ぎっくり
腰対策にもいいみたい♡

パターン2
両足を床につけひざを
立てる。手を使わずに
お尻を持ち上げ、肩〜
ひざを一直線にキープ。
これをゆっくり10回。

上向きヒッ
プを目指し
てにんに



ベビりんも
お尻も高い
高い♡

芸能プロダクション運営(29歳)千葉県
バツイチ独立・息子2人
鈴木愛美さん



息子2人と
全力ヒップ
アップ!

親子で
シェー!
くヒップ★

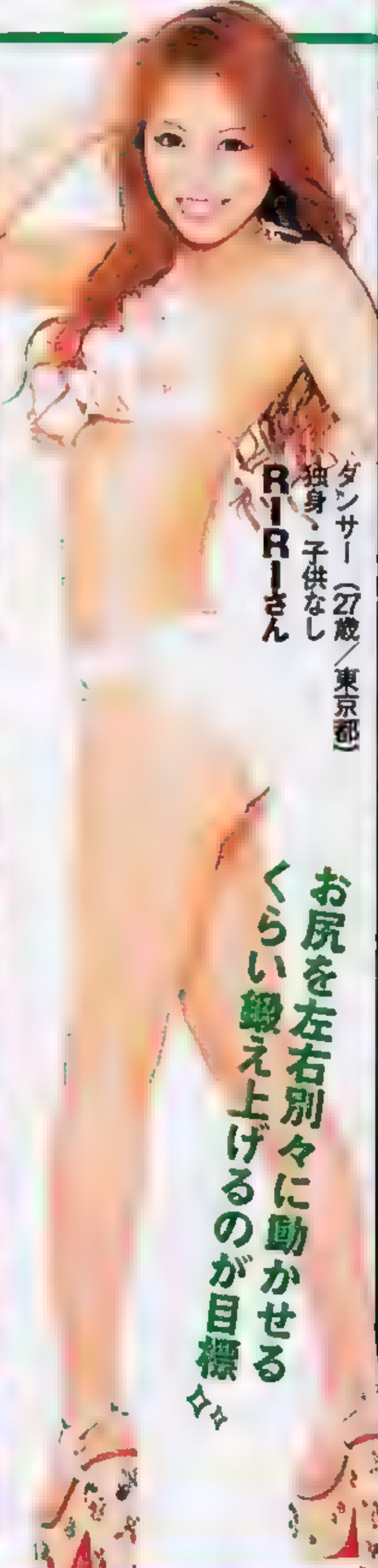
祐香・みか・ 愛美は子供と 遊びながら ヒップアップ♡

お散歩、スクワット、脚上げとい
った定番の運動に、だっことい
う形で我が子の重さを加えて筋
トレ効果を底上げ♡ 子供の
気分も出でたんだお尻もぐ
んぐん上がって一石二鳥♡

現役 ダンサー

RIRIはダンスの 振りつけでヒップアップ★

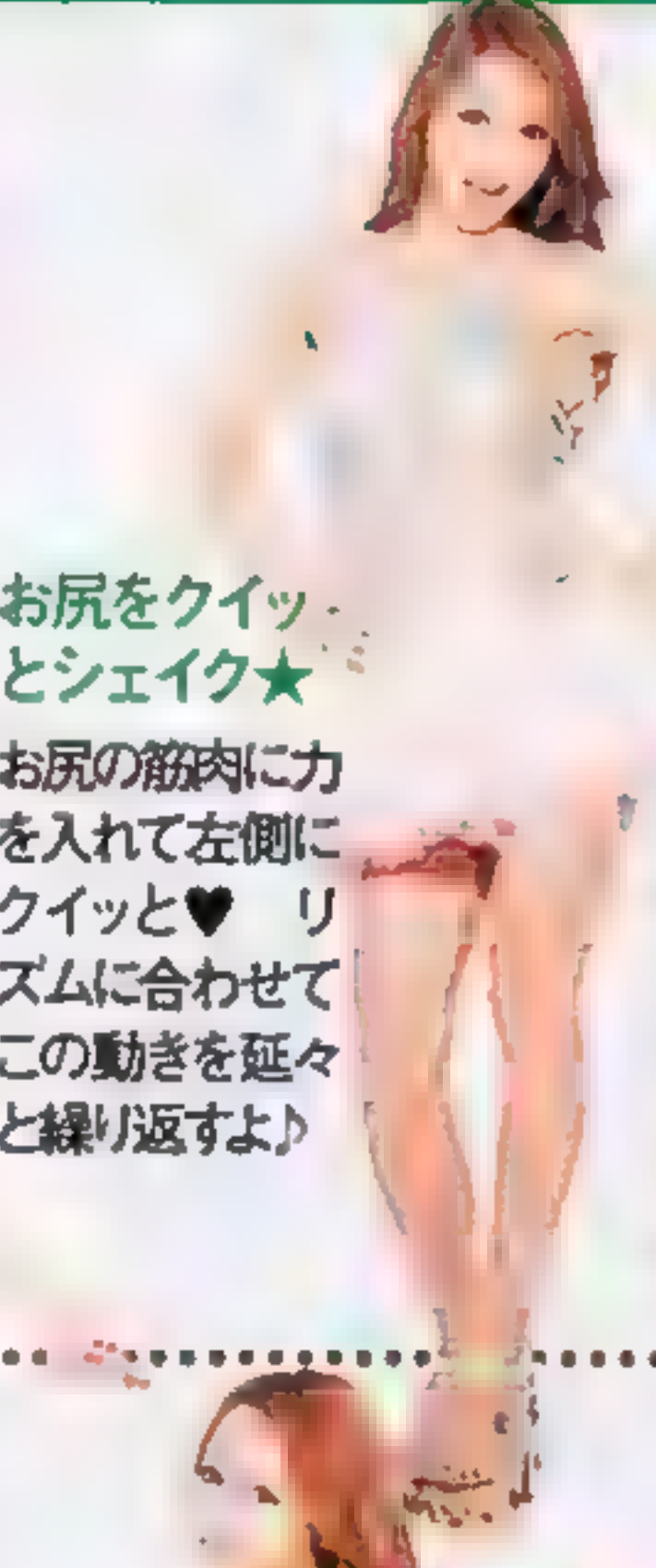
今回紹介するのはヒップホップやレゲエダンスの基本となる動き♡ 知らない肉を揺
らす感覚でリズムを刻み続けるだけ♡ それっぽい曲に合わせてやってみて♡



ダンサー(27歳)東京都
独立・子供なし
RIRIさん

ヒップアップダンス①

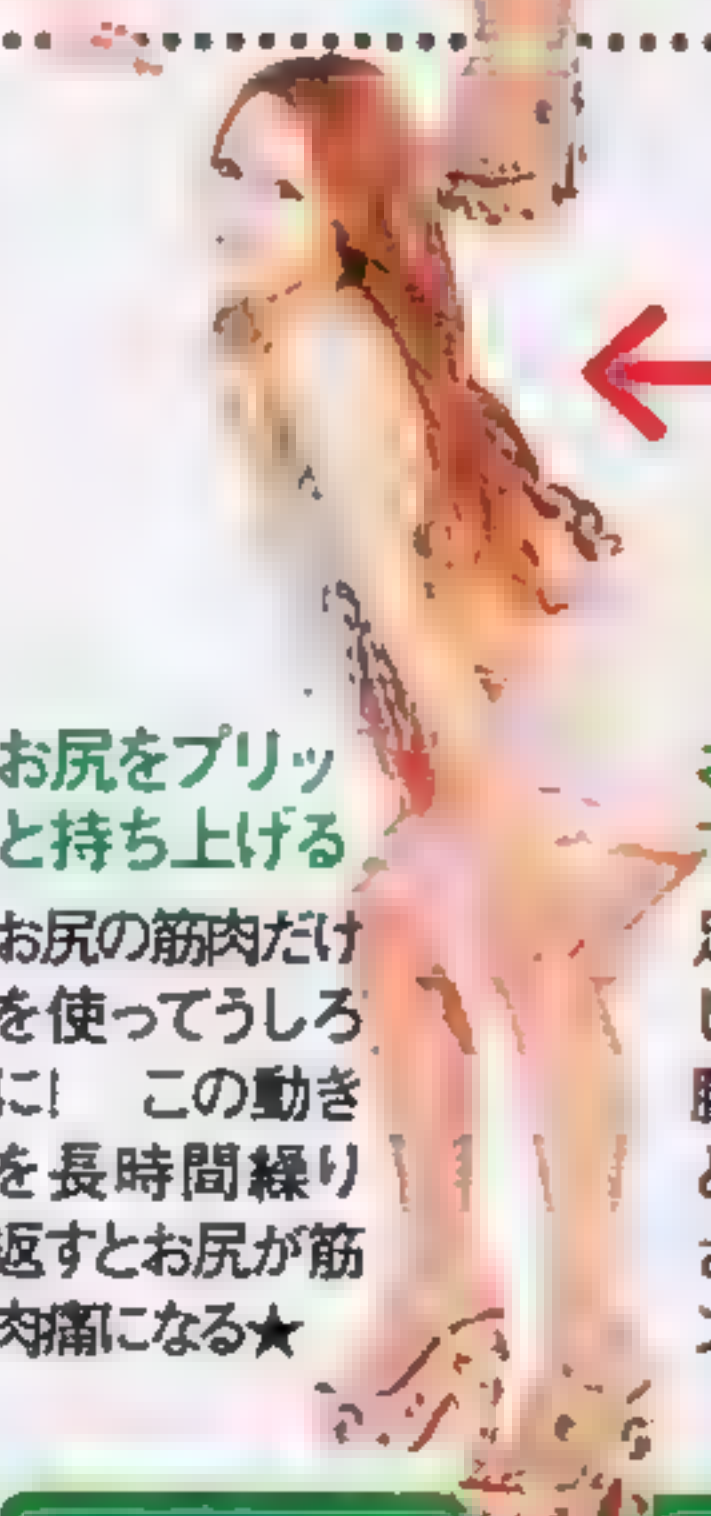
最初に軸足を
決めておく
今回は右足に重
心を置いて軸足
に★ 腰は両手
に当て、左のひ
ざを軽く曲げる。
背筋はまっすぐ。



お尻をクイッ
とシェイク★
お尻の筋肉に力
を入れて左側に
クイッと♡ リ
ズムに合わせて
この動きを延々
と繰り返すよ!

ヒップアップダンス②

お尻を突き出
すように待機
足を肩幅より少
し広めに開き、
腰をまっすぐ落
とす。両手はひ
ざについてバラ
ンスを取る。



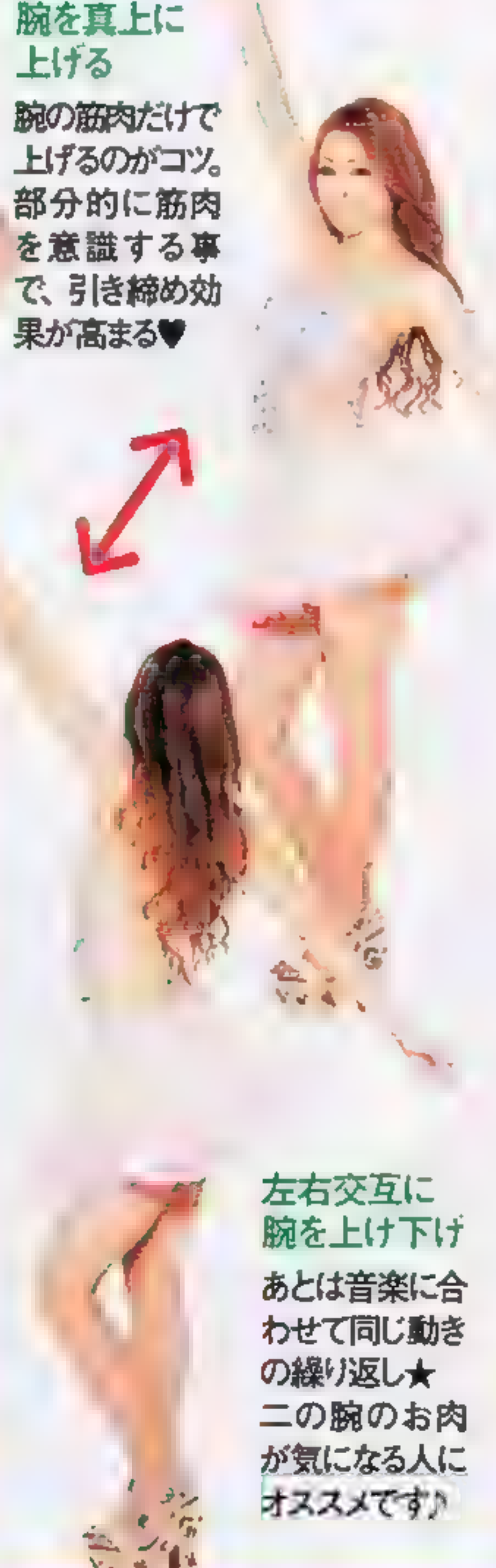
お尻をブリッ
と持ち上げる
お尻の筋肉だけ
を使っとうしろ
に! この動き
を長時間繰り
返すとお尻が筋
肉痛になる★

ポイントは筋肉をパーツごとに動かすこと!

腕なら腕、お尻ならお尻の筋肉だけを動かすことを意識! そのほ
うがダンスの振りつけもキレイに見えるし、部分痩せにも効果的♡

お尻じゃないけど コレも効く!

腕を真上に
上げる
腕の筋肉だけで
上げるのがコッ
部分的に筋肉
を意識する事
で、引き締め効
果が高まる♡



左右交互に
腕を上げ下げ
あとは音楽に合
わせて同じ動き
の繰り返し★
二の腕のお肉
が気になる人に
オススメです!

本格的 ではないけど 私たちが踊って ヒップアップ!

「筋肉とか細かい動きとか難しい事はわからないけど、
なんとなくお尻が上がってる気がする!」というお姉さ
んの尻トレは、好きな音楽で躍りまくることでした♡

綾香は主に 週末女子会で!

若い頃を思い
出して全力で
踊る! 行ける状
況はわからない
けど、週末に
思いっきり踊
っちゃけたい♡
運動になる♡



さやかは 主に海外 フェスで!

外国人よりも
盛り上がる! ♪
日本人としてチ
メられないよう
派手に楽しむ
のがサヤカ♡
筋肉痛なんて知
らない!



やってみた感想
運動音痴の私でも
思いっきり楽しめた♡
お尻がぷりぷりしたけど、明るい音
でダンスに教えてもらえたおかげ
で楽しめました! 部位ごとに筋肉
を意識したことも新鮮★ 運動不足
だから筋肉痛は避けられないけど、
お尻がぷりぷりしたお尻も絶対上がるね!

お世話になった教室はコチラ♡
VILA DO SAMBA
サンバやカーニバルダンスのほか、下
半身エクササイズのレッスンも実施。
500〜1,000円で体験受講もできるの
で、気になる方は気軽にトライ★
住所: 東京都豊島区目黒3-14-18 目黒
ヒカリハイム5F「STUDIO HANEBI」
ホームページ: www.tsuobrasil.com

**① ステップを
踏んで
華麗にターン!**
翼さんのマネをしながら、ステップ〜、ステップ
〜、くるっと回転! レッスンがわかりやすい
から運動音痴の私でもいっしょに回れた♡

**② サンバのリズム
に合わせてレッ
ズ、カーニバル、
いよいよ実践! 始
まった瞬間は戸惑っ
たけど、なんとかつ
いて行けた気が笑。
出来はさておきノリ
ノリで楽しかった★**

**③ 慣れてきたら腰と
腕を同時に動かす!**
ひとつひとつの動きを
ゆっくり丁寧にこな
していくと次第にサ
ンバらしい動きに★
テンション上がって
きた!

**指先に装着した羽根
が常に真上を向くよ
うに動くのがポイント!**

MERIが挑戦!
とっても気さくな
先生とご挨拶♡
代表の翼さんはブラ
ジルでも現役サンバ
ダンサーとして注目を集
めるベテラン★ よろ
しくお話しします!

**① まずは基本の
腰の動きを
レッスン**
骨盤を前→右→う
しろ→左とゆくり
大きく。横は胸とお
尻をくっつけるくら
いのイメージで動か
すと良いそう♡

ブラジルの美ワザを体験! その1
**サンバ教室
にトライ★**
「ブラジル美人の美尻の秘訣はサンバ
にあり!」というウワサをMERIさんが
身をもって確かめてきました♡

ブラジルといえばサンバ!
ブラジルの代表的な音楽のひとつ。太勢の民
衆が打楽器メインの曲に合わせて陽気に踊る
のが特徴。有名な「リオのカニバリ」をは
じめ、多くのイベントが開催されているよ!

Round 2 日本人形=ずん胴とはもう言わせない!!

遺伝子は変えられなくても身体のラインは自力で作れる! 元ギャル独自の工夫とカワザで、ブラジルの美ボディに一矢報いられるか?

メリハリピンク

キツめのインナーやボトムスでコルセット式に肉を寄せ上げ!

10代の頃から胸を盛り続けた熟練の技術を下半身にも応用! むくみもたるみもさっさと絞って持ち上げて、厚みが足りない部分の戦力を強化★

女たるもの肉も意識も上に上に!

MERIはスキニーデニムとピンヒールでお尻を持ち上げ!
デニムで持ち上げたお尻をヒールで支えてがっちり固定! ヒールは9cm以上、デニムはハイウエストを選ぶと脚長に見えるよ♥

理想のラインは気合いでキープ!

心には太陽おケツには緊張感を★

綾香は細身のデニムとTバックでプリッと♥
小さめの下着でお尻に対する意識を引き締め! デニムはスリムの硬い生地でお肉のたるみを補正して、ラインをカチッと出します♥

咲は着圧強めのストッキングで足のムダ肉を絞り上げてる★
着圧でお肉を押し上げるイメージでボディメイキング♥ 移動させたお肉で少しヒップアップするようにラインを整えるのが定番です!

尻上げて女をアゲろホトトギス

美咲は生地が固めのパンツと歩き方で美ラインキープ★
締め上げにはサイズがちよっとキツめのやつが◎♥ あと、ヒールを履くと腰が反って姿勢が歪むから、お腹に力を入れて歩く!

かなえはワンサイズ下の下着で胸&尻の位置を高く盛る
寄せ集めた肉を上側に盛りっとはみ出させて、ポリウレタンに見せる作戦! 若干キツめな分、気持ち引き締まるからダイエット意識も高まる♥

りえはTバックとボクサーパンツを使い分け!
ボクサーパンツはお尻と太ももの境目をくっきりさせたいときに便利★ Tバックと使い分けて、お尻を甘やかさないように工夫してる♥

今日はボクサー♥

ユウキはTバックでお尻に対する美意識をチャージ!
Tバックをはくとお尻のラインをキレイに見せようとする意識が上がる! 姿勢や歩き方を気にするようになるから女らしさも増す♥

私もTバック♥

かすみは後ろがヒモのTバックで心とお尻を引き締め★
後ろから見たときに、ほぼはいないように見えるほどの面積のバンティがお気に入り♥ お尻に下着のあとがつかないところが◎

日本以外にも盛り文化が存在★

ブラジル美人もやっただけ! けいこさんが身体の線を強調できる、ケイコが得意! 本所を巡るはり腰すてきな図がとオムツのぼく見えるという声も聞かれてはるかな★

山崎みどりさん



①まずは「シンガ」(基本のステップ)
体幹を意識しながら手足を大きく動かしてステップ、ダンスと似てるかも。腰が大きいからエクササイズ効果高そう。

実際のカポエイラ教室にRIRIが挑戦!



本部道場にやってきました! 早速、新大久保にある本部道場を訪問! レッスンを担当してくれるのはカツオ先生。見、細身だけど脱ぐと筋肉パキパキ★ 超鍛えられそうな予感にRIRIさんもわくわく♥



まずはここから★ ヒップアップに効く基本ステップ

手を揃えながら足を大きく後ろへ引く。元々の動きから、下半身やせにも効果的★

姉ageha スタッフの間でもじわじわと流行!



カメラマン 尾崎翔太さん

僕が紹介しました! 最初は息子に習わせていたんです。でも教室に送り迎えするうちに自分がハマりました! カポエイラ最高★

ブラジルの美ワザを体験! その2

カポエイラ

躍るような動きが特徴的なブラジルの伝統格闘技。腹筋、背筋、お尻を重点的に鍛えられるため、エクササイズ法としても人気を集めています★

カポエイラとは? アフリカからブラジルへ連れ去られた黒人奴隷たちが自衛と娯楽のために編み出したものが原型。単なる格闘技ではなく舞踊や哲学、喜びの表現など幅広い側面を持ち合わせています。

かなりキツイ...

美しい姿勢を維持することはアンチエイジングと同じと気づいた!

猫背や歪んだ姿勢は実年齢より老けて見えるし、ムダなお肉がつきやすくなる! 整えるストレッチやエクササイズで永遠に衰えない体形に矯正!

ひじを遠くに置くように円を描く

ヨガインストラクター(30歳/東京都)
眞優川 咲さん

ストレッチ

咲は肩甲骨はがしと
ヨガストレッチ♡
両手を肩に置いてひじを大きくうしろ側に回すと肩甲骨周りがスツキリや。肩こりも楽になる。ヨガは背中に効くポーズを重点的に♡

お腹~下半身に効く三角のポーズ

後ろ姿を締める壮美のポーズ★

ゆっくり呼吸しながら上げ下げ

美容会社代表取締役(31歳/東京都)
山田 り子さん

キュッと引き締まった小尻を再生

るり子はワイン
オープナーストレッチ
ワインオープナーのように腕を上げ下げする運動。息を吸いながら腕を上げ、吐きながら下げるのがポイント★ 二の腕と背筋がシュッとすく

沙世はバランス
ボールの上でお腹と背中を同時に強化!
体幹を使うから座ってるだけでもお腹や背中に効く★ 姿勢の矯正にもいい感じ! この上で腹筋運動すると超鍛えられる!

アイテム

みかは
産後2時間からのトコちゃんベルトで骨盤を引き締め!
産後の回復が早かったから(笑)♡ 地道に巻いてたら少しずつ骨盤が締まってきて、妊娠前の体型に近づいてきた★

あいは大山式の足指バンド
つけるだけで背筋が伸びて、正しい姿勢に矯正できる♡ それと、極力ヒールの靴で歩く習慣をつけて、筋力が衰えないようにしてる★

ユウキは
姿勢矯正のインナー
着厚が強いから着るだけでシャキッと背筋が伸びる★ 猫背も解消されるし、バストアップ効果も狙えるし。冷え症対策にも便利★

Style+の骨盤メイクショーツと骨盤ベルトのセットを愛用してます♡

つい内に入りがちな肩の外側を正しい位置に戻してくれる効果も!

みどりは尻パッドでお尻の高さを自由に調整♡
下着の上に重ねてボリュームアップ! 大きさを出しときはパッドの位置を下側に、脚を長く見せたいときは上側に当てるといい感じ!

ラインの出る服を着るときに、服に合わせて使い分けてます♡

私はミッシーボーテのボディスーツとガードルを愛用(奈々)

優花はガードル×ベルトでお尻の肥大&たるを阻止!
引き締め力抜群のショーツの上からセットのベルトを重ねつけ♡ 骨盤を整えたらお腹が凹んだり脚が細くなるなど嬉しい効果が♡

祐香は姿勢矯正ベルト
家にいるとき使ってる★ 両肩をぐんとうしろに引っ張られるから、だらけようにもだらけられない(笑)。肩こりの解消にも♡

奈々&りんかは補正下着でボディラインを形状記憶★
即座にメリハリが作れるから、タイトな服がカッコよくキマる♡ 肉を寄せ上げる効果もあるので使い続けるほどにスタイルが整うぞ

BRAZIL NEWS 6

ブラジル女性は身体の線も本音も潔く見せる★

「人に見られている」という自覚をダイエットのやる気につなげているのだそう。恋愛における情熱的なアピールもブラジル美女がもてる秘訣。堂々とした姿勢は見習いたいもんですね!

やってみた感想

普段と違う筋肉が刺激されて超楽しかった! リズミカルな部分にダンスに近いものを感じたけど、さすが格闘技! 普段と違う筋肉が鍛えられた気がする。特に効いたのはお尻と腰腹★ もっとお尻を鍛えたいからまた挑戦したい♡

お世話になった教室はコチラ♡

カポエイラ・テンポ
格闘技としてだけでなく、護身術やエクササイズとしても人気。女性だけのクラスもあり。レッスンは新宿・新大久保の本部道場を中心に、渋谷、新橋などで開講。体験も随時受け付けているので、詳しくはホームページ: <http://capoeira.or.jp/> をチェック!

カポエイラの組手「ジョーゴ」に挑戦!

ジंगाで
面合いはかかる
攻撃も防御もジंगाに始まりジंगाに戻る。カポエイラの基本!

リズムに乗って
マルデーロウ
放った蹴りはエスキューヴァで避けてもらう。この流れを繰り返す。

相手と向き合い
ジंगाを繰り返す
一定のリズムで互いに相手と呼吸を合わせるようにステップを踏む。

エスキューヴァで
蹴りをかわす
倒れないうちはゆっくりOK。蹴りをよけら再びジंगाに戻る。

相手を見ながら
アウアーで移動
相手と向き合った状態をキープしながら、アウアーでサッと横へ移動。

①「メイア・ルーア
ジゴンパツ」
(側転からの蹴り)
側転で相手の蹴りをかわし、そのまま低い姿勢からの蹴り。脚を伸ばして、かかとを当てるイメージで★

②移動は「アウアー」
(側転)で!
常に相手と向き合った状態で移動するため、側転のような動きで移動。先に両手を床につけてから脚を上げるのがコツ。

③お次は「マルデーロウ」
(蹴り)
ジंगाの姿勢から大きく脚を振り上げて腰前の相手を攻撃。勢いよく、腰筋を使ってしっかり蹴り上げるよ。

番外

あまりにも動けるため特別に上級技にもトライ★
側転から蹴る「アウアー・バチード」(右)や飛び蹴り(左)もこの通り!!

側転から蹴る「アウアー・バチード」(右)や飛び蹴り(左)もこの通り!!

014

日本のヘアケア TOPIC

食べるヘアケアで未来の白髪対策も意識!

ツヤめく髪は女性の美的象徴♡ でもそろそろ白髪が気になるお年頃... ということで、黒髪率の高いブラジルに日本のケアをご提案♡

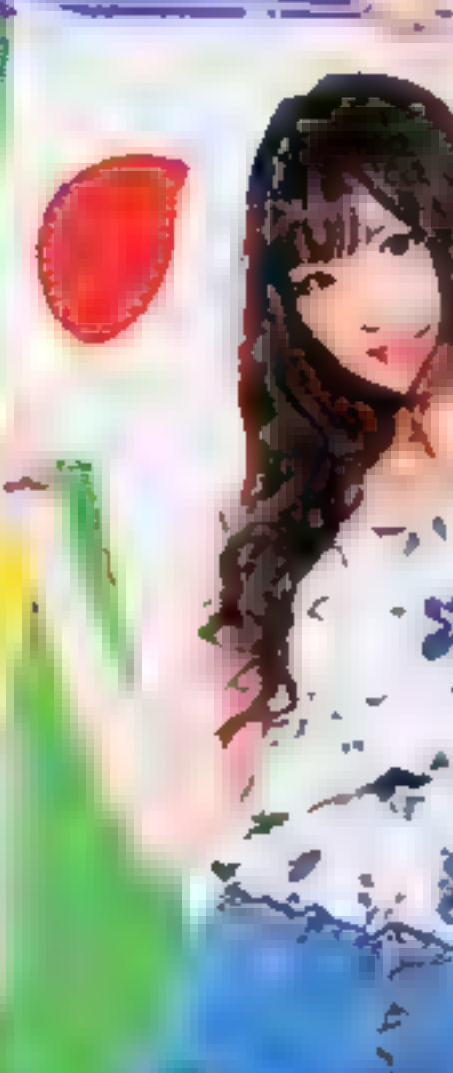
若さの青春も終わらせない



努力は白髪が大量発生する前に!

黒豆茶は香ばしくてクセのない味。飲みやすい栄養も豊富★

アミノ酸のビューティーシェイプは美肌やダイエットにも◎



毛根から美しい髪を促進



肌は白くても髪は黒くてもいいままで

髪根の環境保護でSTOP高齡化

MERIは黒豆茶で白髪予防♡

黒い食材は白髪予防にいいと聞いて、ママに振るようにしてる♡ うちの家族が白髪族だから、早めの努力で出現時期を遅らせたい!

かすみはアミノ酸のサプリで内側から元気な髪の発毛を促進♡

髪を構成する成分「アミノ酸」のサプリ♡ 通常のたんぱく質より吸収されるのが早いから超便利♡ 寝る前や運動後に飲むようにしてます★

みかはワカメをママに食べて健康的なツヤをキープ♡

海藻類に含まれるミネラルを摂ると髪質が良くなり健康的なツヤが出るらしい♡ 妊娠中、娘に持っていかけた栄養補給のために食べてる♡

奈々は毎日1品髪にいい食材を摂取

具体的には、ブロッコリー、ほうれん草、ニンジン、海苔、ワカメ。髪を健康に保つβカロチンとミネラルをバランスよく摂るようにしてる♡

ユウキはひじきを食べて髪を衰えをガード★

髪を生成するのに必要なコウ素やビタミンが豊富に摂れると聞いたので♡ 食べれば髪が丈夫になって、量も増えたような気がします!

あいおは卵とチーズでたんぱく質を補給!

髪を健康に保つ栄養が豊富な卵とチーズでたんぱく質を補給。髪に必要なカルシウムもたんぱく質が豊富なチーズもママに食べてます。

BRAZIL NEWS ⑩

髪を火であぶるトリートメントが流行! その名は「ヴェラテラピア」。ねじった毛束をキャンドルの炎であぶり、トリートメントの効果を高めるといふヘアケア法。枝毛対策にもよいと、アメリカでも流行しているそう♡

おどろき!! ヤケドしないか心配!

BRAZIL NEWS ⑨

ブラジル美人が一番お金をかけるのはヘアケア代だった★ 2013年のブラジル女性たちのヘアケア代は総額約90億円!! これは毎月くせ毛を矯正するためにかけている費用。負担が強い分、定期的なトリートメントが必要なのも原因みたい。

くせ毛も傷みも解消したいよね

日本のムダ毛処理 TOPIC

レーザー脱毛で処理済みでも細かい産毛対策が必要不可欠

全身処理済み♡ という人でも逃れられないのが、レーザーに反応しない産毛の処理。手軽に一掃し尽す処理法で「Lazer ツルツル Body」♡



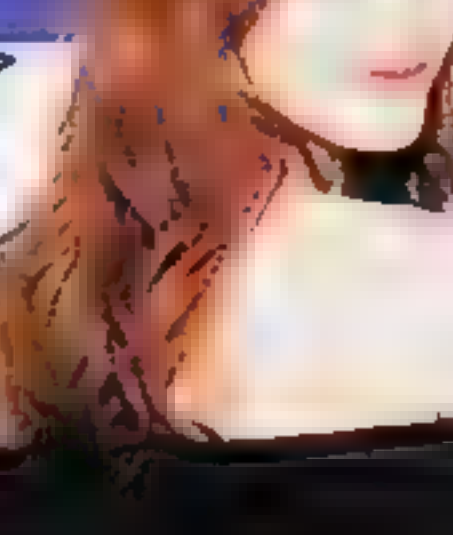
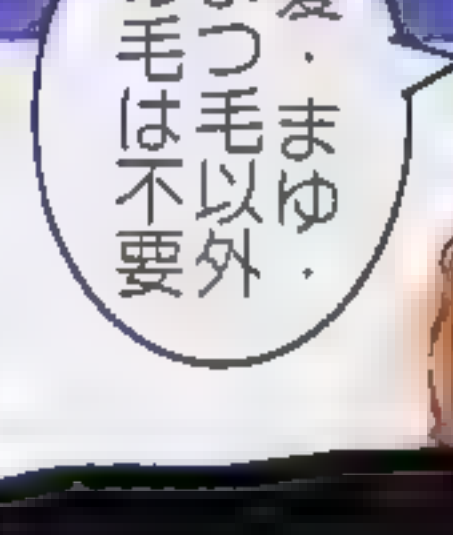
自己処理はシェーバーが人気

美容成分でしっとり♡

日本でもブラジリアンワックスが流行ってる♡

髪・まつ毛以外、の毛は不要

「初めてのブラジリアンワックススターターキット」を使ってるよ



美黒肌代表 さやかに闇にキレて肌を輝くには?

日サロで下地を作っておくことが大事♡

ヴィーナスの5枚刃は石鹸つき★ 肌を濡らすだけですぐ剃れる♡

愛美は細かい毛も逃さない五枚刃で処理★

5枚刃ならどんなに細かい産毛も逃さずキャッチできる! 家に常備しておけば、予想外の場所に毛が生えても焦らないで済む♡

優花はサロンでうぶ毛と古い角質をオフ

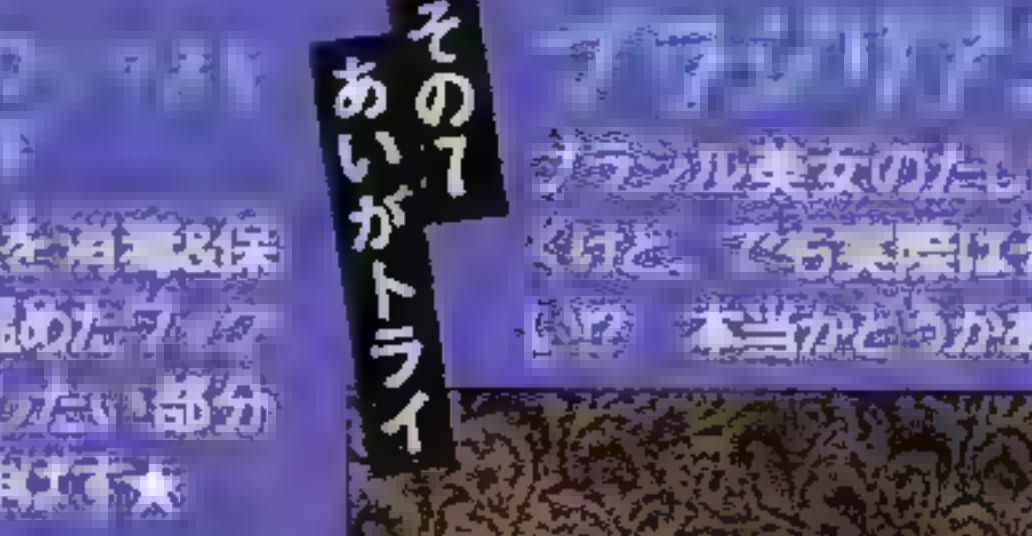
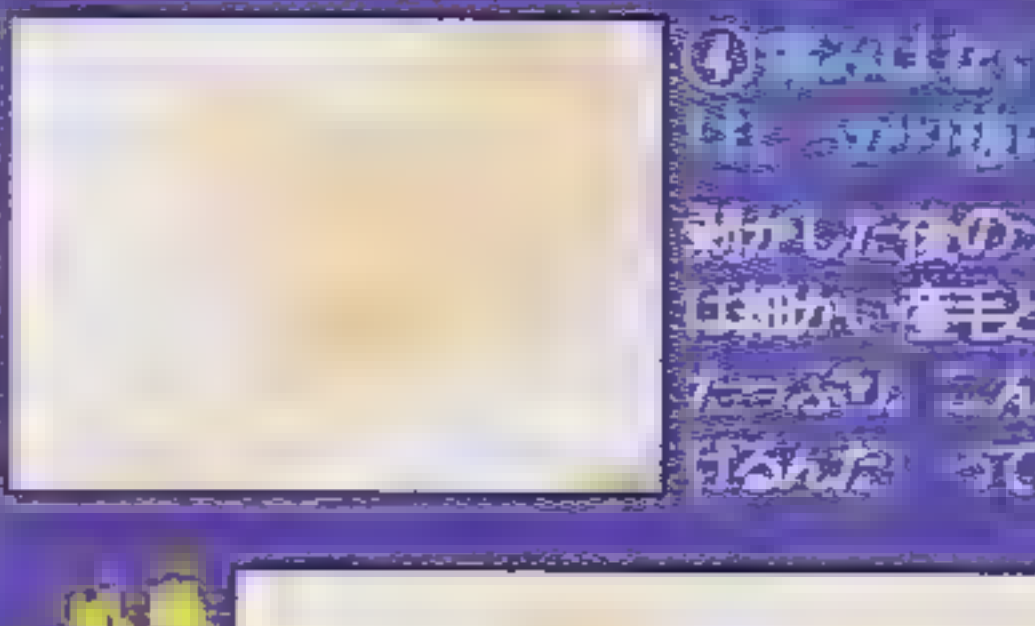
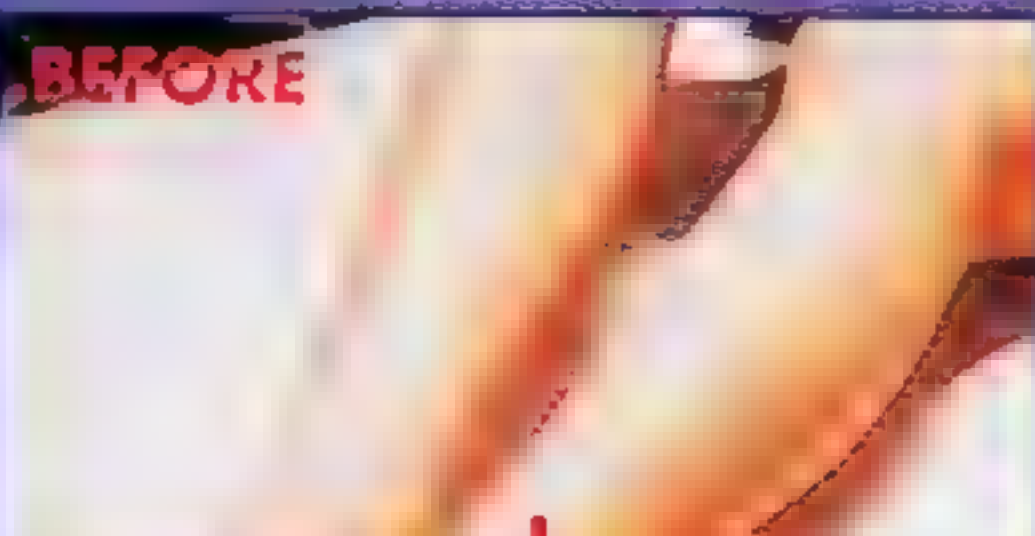
渋谷のまつエクサロン「BONITO」で顔だけ産毛と一緒に毛穴の汚れも除去できるの、肌の透明感や化粧ノリもぐんと良くなる♡

RIRIは家庭用のブラジリアンワックスで細かいムダ毛を処理★

ちまちま生えてくるムダ毛は家庭用の専用キットで一気に処理! 無添加だから安心だし、処理後の肌もツルツル★痛みも全然ナシだからめっちゃいい♡

やってみた感想

お世話になったのは♡



住所: 東京都渋谷区神宮前4-31-11 コスモ原宿5F
☎ 03-6434-0166 ☎ 11:00~20:00
(最終受付19:30★メールは24時間受付)
ホームページ: <http://moalani.com>

ブラジリアンワックスとは? ワックス剤を塗布して剥がす脱毛法。V.I.Oの毛をはじめ、全身どこでも処理できるから非常に便利。施術を繰り返すほど毛が薄く細くなる(個人差あり)のもメリット。

Round 4 「おいしく楽しく美しく♡」のココロは世界共通★

食リンピック

輝く美人を作るのは食事と「おいしい♡」を楽しむ笑顔♡ 美容食材を上手に摂り入れて世界の強豪と張り合える美チカラを身につけよう♡

日本の食事
TOPIC

肉・フルーツ・スーパーフード etc...アラサー世代の食の好みはブラジル美容食とかぶってた!

スーパー
フード
てたものが
美人食材だった!



り子はマスカハニーとマカ♡
マスカハニーは免疫力を高め、マカでビタミン&ミネラル&スタミナを補給♡忙しい時期でも疲れ知らずでいられます♡

右がマスカハニーで左がマカ♡少量で効果が出ることも便利♡



日本ではアマニ油と呼ばれてる!

BRAZIL NEWS 12

女性ホルモンを活性する「アグアヘ」がスゴイ



ニンジン約12倍のβカロチンを含む果物。女性ホルモンの分泌を促すためバストアップや若返りなどにいいとか♡食べた男性が巨乳になったという都市伝説もあるらしい...

肉

身体作りや
体調に合わせて
自然と赤身肉
にシフト!



もう脂身はいらない!

MERIはカルビじゃもたれるから赤身のハラミに鞍替え!
肉の脂に胃腸が負けるようになって以来、カルビ派からハラミ派に。おいしいのにヘルシーだから体形維持にも役立ってる♡

みどりはダイエット目的で赤身肉をチョイス★
赤身は身体を動かすエネルギーの元になるのに脂が少なくて太りにくい♡適度な運動と組み合わせで理想の体形に★

ラム肉なら脂肪燃焼効果も狙える

ダイエット中だからこそ肉を食う

りえはマスカハニー★
毎日少量をなめるだけで免疫力が高まるって聞いてGET★虫歯や鼻炎、便秘も防ぐとか。春先から試してみたら、本当に風邪すら引かなかった!

ご飯に混ぜて炊いたり料理に振りかけたりと使い勝手も◎

祐香はフラックスシードオイル!
アドリアナ・リマが美髪のために飲んでると聞いて購入。脂肪燃焼効果もあるらしいから産後ダイエットに活用してる♡

あいはい米にキヌアを投入
白米の8倍の食物繊維や鉄、必須アミノ酸などを含む超ミラクルな炭水化物♡低糖質だからダイエットにもピッタリ♡

優花&奈々は筋トレのために赤身肉を食べる!
いい筋肉をつけるために鶏ササミ、豚や牛ならヒレやモモを選ぶのが正解★調理法はシンプルな塩焼きがオススメ♡

BRAZIL NEWS 11

肉料理の定番はシュラスコ!



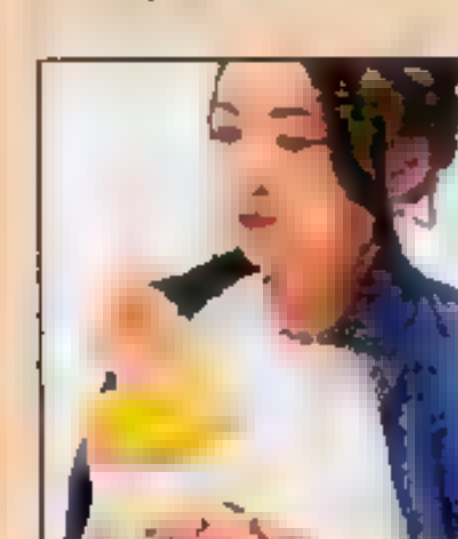
鉄串に牛、豚、鶏などを突き刺し、粗塩を振って炭火で焼く肉料理♡焼きあげる過程で余分な油が落ちるので超ヘルシー♡日本各地でも食べられるお店が増えてます♡

ブラジルの美ワザを体験!

BRAZIL NEWS 13

日本でもジワジワ来てる!? ブラジルナッツの栄養価がスゴイ!

抗酸化物質であるセレンをはじめ、いろんな種類のミネラルが豊富! 免疫力や持久力を高めるだけでなく、脳の働きも活性化。1日2~3粒食べれば十分くらい栄養がギッシリ!



かすみを試食
味や食感はアーモンドと似てるけど、粒が大きい。だいたい親指の第一関節くらい。食べ応えがあるから2~3粒で十分かも★

バナナチップ♡

スライスしたバナナをカリッと揚げたブラジルのスナック♡バナナなのに塩味なんだ! 意外!! ポテチみたいな感じだね♡ (さやか)

ガラナ アンタルチガ♡

現地で一番売れてるガラナ入りの炭酸飲料。「さっぱりした甘さで飲みやすい」(さやか)。「お酒で割ってもおいしそう」(佳那恵)

ブルルカ♡

豚の皮を油で揚げたスナック菓子。ピールのおつまみとしても人気♡「豚で感じは悪いかな? でもなかなかおいしい」(佳那恵)

リングイッサ♡

豚肉にスパイスを加えて作る、ポルトガル風のソーセージ★「見た目はゴツくてびっくりするけど、ジュシーでおいしい」(莉菜)

アサイードリンク♡

鉄分や抗酸化成分が豊富なスーパーフルーツ。日本でも人気!「ブルーベリーみたいな味」(莉菜)

バステラ♡

小麦粉を練って作った生地で具を包んで揚げたもの。「生地がもちもち。揚げパンと揚げ餃子の中間みたいな印象」(佳那恵)

現地で人気のブラジルフードを さやか&莉菜&佳那恵がお試し!

姉の名物3人組が食の側面からブラジル文化を体験♪日本を代表して食レポに挑戦してみました♡

ピーズの酢漬♡

「食べる血液」と言われるほど鉄分が豊富な赤い豆の酢漬♡「普通にお漬物って感じだね。白いご飯にもあうかも」(さやか)

フェイジョア♡

豆、豚肉、牛肉を煮込んだ家庭料理の定番♡「ご飯にかけて食べることが多いよ!」「シチューみたい。なんかほっとする味♡」(莉菜)



コーヒー

ただの嗜好品じゃない!
ダイエットやシミ予防にも
効果的なことが判明♡

ブラジルの美ワザを体験!

綾香はコーヒー
キューブで毛穴
を引き締め★
肌がなめらか&すべす
べに! 毛穴は冷たさ
で締まった感じがも
ろ。溶けたコーヒーの梁が
垂れるので、服が汚れ
ないよう注意が必要★

りえはコーヒーの
出がらしを
スクラブ代わりに!
粒が固いから軽めにこ
すって。みた。角質が
取れたかどうかは謎だ
けど、洗い上がりは超
しっとり! キメも細か
くなった気がする。

咲はコーヒーを
飲んで代謝を
上げた★
脂肪燃焼以外にも、利尿
作用や便秘の解消など
嬉しい効果がいっぱい★
刺激が強いので空腹で飲む
のは避けてます♡



エスプレッソのオー
ガニックカフェインレ
スドリップコーヒー。

るり子はノンカフェイン
で身体にやさしく
ダイエット
コーヒーに含まれるポリフェ
ノールはアンチエイジングやシミ防
にいいそうです。食欲も抑えられ
るので間食代わりに飲んでいます。

絵里奈はコーヒーを飲み続け
たら体重減って性欲増えた!
飲むと気持ち悪くなるため食欲ダ
ウン。自然と8kgやせました☆
あと理由は不明だけどコーヒーを
飲んだ後ってムラムラする(笑)。

TOPIC

日本国内のスーパーフードは
納豆とエゴマ油が大人気★

ダントツは納豆♡ 美肌
効果目当てではなく「おい
しいから」という声も。エ
ゴマ油は肌年齢の改善を
意識して摂る人が多い★

私たちは納豆派♡
薬味や海苔、キムチ、卵な
どを加えてほぼ毎日食べて
いるのがーの11人♡ 肌や
髪、爪が強くなったという
報告が続々届いています☆

私たちは
エゴマ油派♡



NATTO!!

エゴマ油は
美容の友♡

納豆にエゴマをかけても美味♡
「納豆にスプーン1杯入れると味がまろや
かに」(奈々)、「塩と一緒にご飯にかけ
るとシソご飯風の味に♡」(りんか)

バナナを
食べてGO
GO、GO♡

フルーツ
豊富なビタミン
&ミネラルで
美のモトと元氣
をチャージ★



煎れたては大自然
を感じるよう
な野草っぽい
香りがする★

らB1
しがタ
いい
★いん

ブラジル美人と
同様朝食で
フルーツを摂って
るお姉さんが多かった!

沙世はバナナ
を食べて便秘
を予防♡
息子が便秘しやすいから、毎朝一緒に食
べてる♡ 豆乳やはち
みつと一緒にミキサー
にかけてジュースにす
るのも好き☆



①ベリー類をヨーグルトにIN(大城あい)、②
スムージーにあたり使用(鈴木りんか)、③
グラノーラに季節の果物を投入(RIRI)

まなかはバイン
ジュースで
三日酔い対策♡
パイナップルに含ま
れる成分が二日酔いを和
らげて、回復を早めて
くれる! 予防したい
ときはチェイサーとして
飲むようにしてる♡

ゴストーツ
Gostoso!
(おいしい)

RIRIはアマランサス
日本名は「赤米」。カルシ
ウムやマグネシウム、葉酸と
いったミネラルが豊富! ス
プーン1杯をご飯1合に混
ぜて炊いて食べてます★

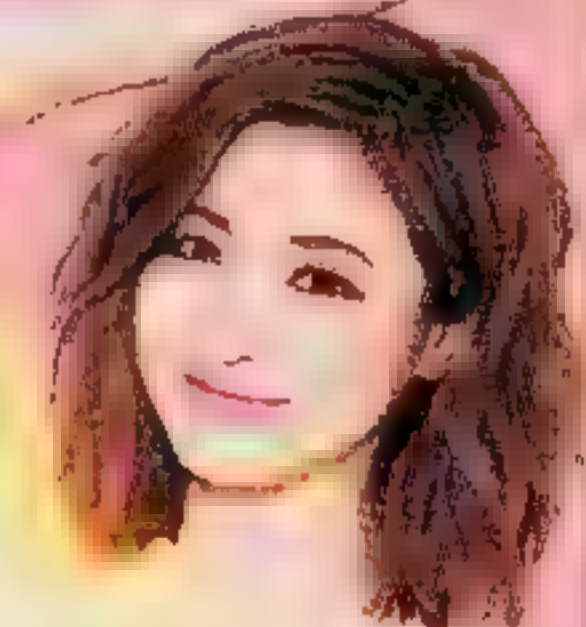
何気に食べ
ブラジルの

美咲はチアシード
とスピルリナ★
どちらも栄養補給とダイエ
ットに効果的! チアシ
ードは免疫力アップや便秘
解消、スピルリナはカロリ
ーの消費を促進!

みかはチアシード
低カロリー&水分で膨ら
んで満腹感を得られるから、
妊娠中の食べつわり対策
に活用して! ヨーグルト
に入れるのもオススメ!

21 金本かすみ	17 山田るり子	13 古橋綾香	9 MERI	5 けいこ	1 荒木さやか
22 鈴木りんか	18 伊吹奈々	14 神子島みか	10 水野祐香	6 美咲	2 桜井莉菜
23 矢野ユウキ	19 鈴木愛美	15 RIRI	11 奥山絵里奈	7 真優川咲	3 杉山佳那恵
リオデジャネイロ オリンピックまで	20 山崎みどり	16 大城あい	12 まなか	8 青木りえ	4 小原優花

2020年東京オリンピック
開催に先駆けて騒がれた
エンブレムを
自分たちで
考えてみました♡



奇跡の
エイジレス
美容液♥

お肌を細胞レベルで元気にする「幹細胞コスメ シンクテン」で

10年先でも肌年齢は 20代

Q.なぜ肌年齢にいいの？

A.他にはない美容成分が
こんなに入ってるから♥

- ・シワ対策に…
ペントペプチド-18
- ・透明感を引き出す…
アボカドエキス
- ・ターンオーバーに…
グロースファクター
- ・皮膚の生成回復に…
ヒトオリゴペプチド-13

サラサラ
ツルツル
しっとり♥

新しい細胞の成長を促進するアセチルデカ
ペプチド-3、高い美肌効果のあるプラセ
ンタエキス、皮膚を丈夫にする水溶性コラ
ーゲンなど肌にいい成分が30種類♥

Q.「幹細胞コスメ」
ってなに？

A.細胞を活性化させる
というヒト脂肪由来の
幹細胞を使ったコスメ♥

再生美容の現場で使われて
いる「ヒト脂肪由来幹細胞
培養液」には、500種類以
上のタンパク質をIN★ 高
いアンチエイジング効果が
期待できる成長因子です♥

しかも！ この美容液、成分
がすごすぎて1カ月に1万本
しか生産できないんだって♥

若く見えるかどうかは肌で決まる！ これから私たち
に襲いかかってくるシワ、シミ、たるみ、ハリがなく
なる、肌にくすむ…などの肌トラブルから救ってくれ
るかもしれない、奇跡の美容液が誕生しました◆

どんなに顔がキレイでも
お肌が老けてちゃ台無し！

◆にコレ1本♥
購入は早い者勝ち◆
数量限定生産のため、月に
1万本以上の予約数を超え
た時点で翌月の購入になっ
ちゃう☆ 気になる方は早
めのCHECKがオススメ☆

15,000円とは思え
ないくらい贅沢な成
分がいっぱい♥



シンクテン

シンクテン(美容液)30ml
株式会社ライズワンス
⑤愛媛県今治市大西町新町甲734-11
☎0898-35-2818
<http://rise-oneth.co.jp/>

お姉さんageha

2016年7月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa,
Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Yuuka Obara,
Misaki, Saki Mayukawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES

(上から時計回りに)【優花】ショートフレアキャミ¥
6,500/DURAS タイтススカート¥5,200/LIP
SERVICE 【咲】コンビネゾン ¥6,990/
RESEXXY 渋谷109店 【佳那恵】メッシュデザイ
ントップス¥5,580/EGOIST ルミネエスト新宿店
【莉菜】フリルベアトップ¥6,900/LIP SERVICE
タイトスカート¥5,490/RESEXXY 渋谷109店
【さやか】ビスチェ¥5,990/RESEXXY 渋谷109
店 ショートパンツ¥5,900/DURAS 【沙世】フ
リルワンピース¥6,990/RESEXXY 渋谷109店
【美咲】シースルーデザイントップス¥3,900/
RASVOA 渋谷109店

お姉さんアゲハ公式
Facebook
https://www.facebook.com/aneageha

097



CONTENTS

- 001 海やイベントでイイ女でいるための勝負アイテムが大集合❖
sugar&Jewelsで夏の素敵なお姉さん
- 006 連載♥ アラサー女子のたしなみ♥
クレンジング酵素0
- 008 オリンピックに先駆けて、ブラジルと日本の美容法が対決!!

ブラジルvs姉ageha ビューティ・オリンピック♥

- 018 「幹細胞コスメ・シンクテン」で10年先でも肌年齢は20代
- 020 可愛い♡りなレディ・かなカジの10アイテムで
15日間着回し計画! サブストーリー
つき♡
- 026 荒木の連載 其の八 「セブ島ロケの裏側」
- 027 女らしいカラーや柄アイテムが豊作です♥
Delyle NOIRのLady Summer
- 030 カレ旅優花はきれいめレディ、女子旅さやかは大人カジュアル♥
女っぽリゾートstyle 妄想4泊5日
の旅
- 036 南国でも日焼けしなかった伝説と美白友達の輪♥
飲む紫外線対策サプリP.O.L.C.
- 038 若いコと並んでも気おくれしないビキニはコレ!!
- 043 DioneのVIO脱毛で一年中水着もへっちゃらBody♥
- 044 ロコリロ美容院の美容アイテムで
ダーリンを虜にするダチュラー8カ条
- 048 コンプレックスに勝って理想の目を手に入れる!!

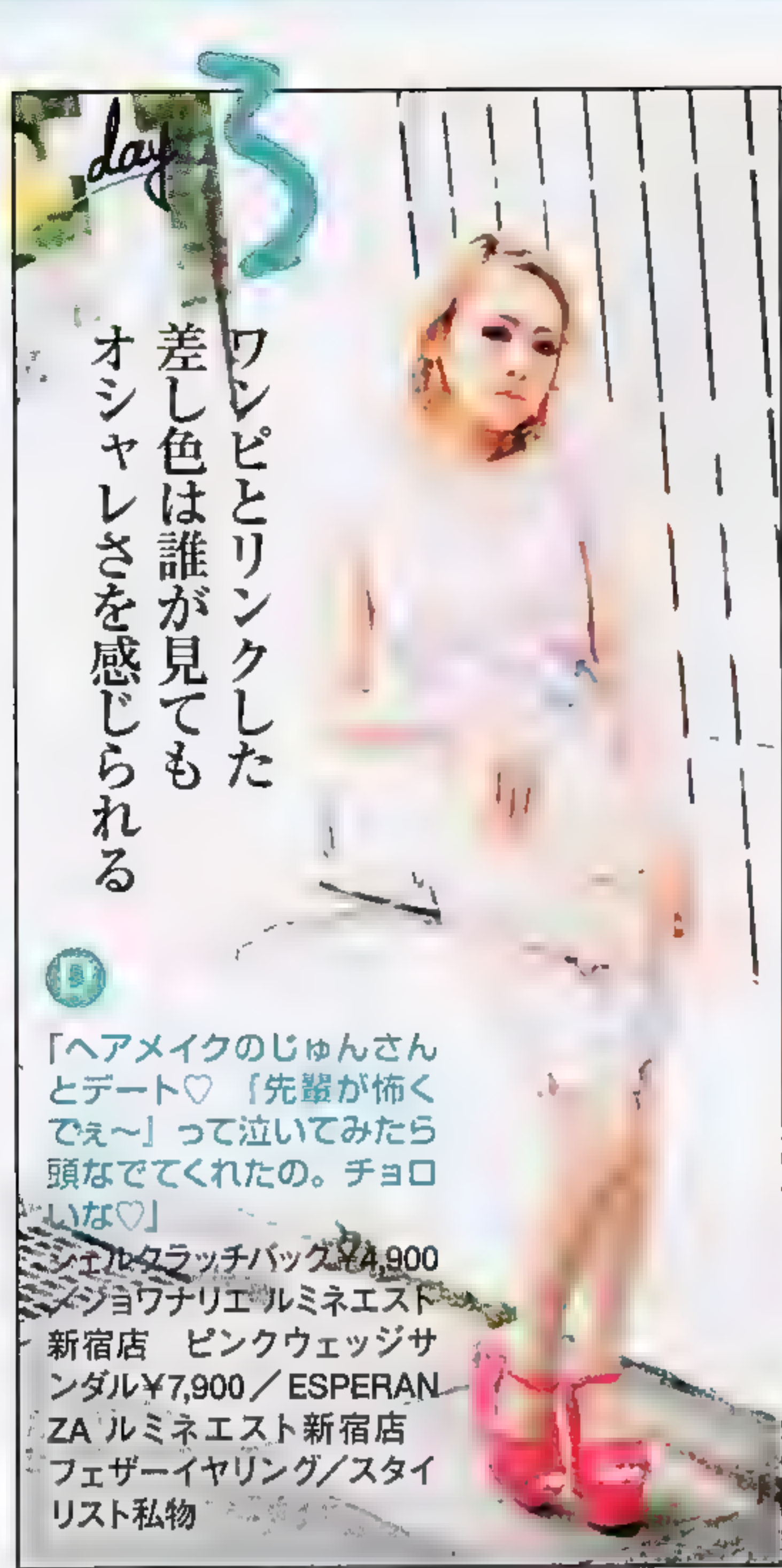
お姉さんの本命 アイメイク見本帳♥

- 058 トレンドのスカーフ、メッシュバン、フレームピンから美髪アイテムまで!
旬の夏ヘアイイ女Summer!2016
- 064 〴〵かわいい〴〵を引き出してくれる最愛サロンCARRY
- 066 浴衣の着方が進化した!

今年は派手模様の着物風に着るのが美人です♥

- 071 姉ageha的イチオシfashion selection
今月の「イイ女入門」アイテム
第3回 one wayのオフショルチュニック
- 072 静かに愛を育んでいた、
早紀の結婚までのなれそめを初公開——
加賀美早紀、運命の人と
出会いました♥
- 074 ガングロ世代の私たちには
やっぱり太陽の下がよく似合う♪
Happy Garden Wedding♥
- 078 美容と健康の両方を目指して
080 〴〵そろそろ本気で婚活初め
- 082 大人気のハイブランド&DaTuRaから夏小物届きました♥
〴〵姉agehaブランドモール
- 084 新連載! 夜のOL美紗のおかわりいかがですか♥
第1回 働きやすいお店を見極める方法
- 087 〴〵涼しい顔して身体はHOT!
アラサー温活祭り
- 090 若返りできる!?とウワサの
「α-MAZING」で目指せ!
体内年齢-5歳♥
- 091 〴〵夏の女っぷり成就サロン16♥
- 096 品川美容外科で夏びっぴりの
小顔と新髪造り♥
- 097 物価が安い! 一年中海に入れる!!
エステやスパが充実!!!
そうだ セブ、行こう♥
- 106 NADESHIKOプチプラ着回し塾♥
第7回 春夏装
- 109 日焼け後のスキンケアからヘアケアまで、
真夏の必須美容法57コを一挙紹介!
あなたの美ネタ、盗みます!!
- 116 防災士・木原実さんと東日本大震災・
熊本地震経験者が声を大にして伝える!
お姉さんのための防災対策
- 125 すぎやまかなえの心理テスト連載!!
カナISM
- 130 モデル応募シート
- 132 PRESENT
- 134 最新Entame虎の巻
- 136 下田美咲のもういっちょ!
女子力道場♥ 第3回
「うっかりやらかした」
SNS事件簿!!
- 137 知らないよりも
知っておいたら
ちょっとイイコトが
あるかもしれません。
お姉さん新聞♥
- 138 「おひとり様」活動、
激写♥
- 140 彼氏にするなら
年上、年下?
- 142 お姉さんの
美寄り道Spot♥
- 144 姉的夏フェスの
楽しみ方♥
- 146 伊吹奈々、
やわマツチョに変身!
- 147 整形シミュレーション
- 148 姉ageha
電子版発売開始!!
- 150 LOVE NAIL vol.08
お祭りや花火大会は指先まで
おめかししましょ❖
浴衣に合わせたい
はんまりネイル♥
- 151 INFORMATION
- 152 次号予告&
撮影協力店リスト

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。



day 3
ワレピとリンクした
差し色は誰が見ても
オシャレさを感じられる

①
「ヘアメイクのじゅんさんとデート♡「先輩が怖くてえ〜」って泣いていたら頭なでてくれたの。チョコいな♡」
ジェルクラッチバッグ ¥4,900
ジョワナリエルミネエスト
新宿店 ピンクウェッジサンダル ¥7,900 / ESPERANZA
ルミネエスト新宿店
フェザイヤリング / スタイリスト私物



day 2
白トップス×デニムの
鉄板コーデはつば広帽で
女っぽさをアップ

② + ③

「昨日は先輩張り切ってたな。さくらこに焦ってる?」
とあえすネイル行けて
かわいさチャージ♡」
ハット ¥5,900 / Delyle N
OIR 渋谷 109 店 ヴィン
テージシャネルのチェーン
バッグ ¥147,800 / vintag
eshop Hedy エナメルサ
ンダル ¥11,800 / DURAS

りなレディの10着はコレ!



⑤
ピンクフリル
ヘアトップ
ビタミンカラーで
露出のセクシーさ
をカバー。¥4,900
/ LIP SERVICE

④
花柄レーン
ワンピース
1枚でサマになる
柄ワンピースはレ
ディ派の必需品。
¥7,900 / LIP
SERVICE

③
デニムパンツ
キレイめに使える
プレーンな素材を
選んで。¥5,900
/ ROYAL PARTY

②
オフショル
トップス
体にフィットする
からグラマラス。
¥2,900 / Delyle
NOIR 渋谷 109 店

①
ミニクロス
ワンピース
暑い真夏はピン
クより水色で爽や
かに。¥6,990 /
RESEXXY 渋谷
109 店

⑩
白ロング
カーディガン
今季はロング丈の
羽織物が断然使
える。¥5,990 /
RESEXXY 渋谷
109 店

⑨
黒ハール付き
カットソー
ワードローブに1
つ黒があると安
心。¥4,900 /
DaTuRa ルミネ
エスト新宿店

⑧
オレンジ
ワンピース
カジュアルな素
材だからデイリー
に。¥6,490 / RES
EXXY 渋谷109店

⑦
ブルーヘブラ
ムトップス
甘見えするヘブラ
ムも水色なら大人
っぽさ倍増。¥5,900
/ DURAS

⑥
白レース
トスカー
シンプルなものより
レースで華やかに。
¥5,900 / Delyle
NOIR 渋谷 109 店

Sakurako's Profile

さくらこ (りな)

たかこ (かな) の後輩モデル、26 歳。謙虚な愛されキャラだけど実は計算づくのぶりっ子。したたかな故、のじ上がつてきたタイプ。たかこを尊敬してるフリをして蹴落そうとしている。キャラに合いすぎない白・ピンク・花柄などレディなお洋服が好き。仕事で出会ったヘアメイクのじゅんさんに片思い中♡

サブストーリー
つき♡

2016年
盛夏版

①
「たか先輩との現場へGO。かわいい服は全部さくらこに回ってきちゃうから気まずいな♡」
パールイヤリング ¥1,100 / L.CHANCE 渋谷 109 店
白太ベルト ¥3,800 / Delyle NOIR 渋谷 109 店
白バッグ ¥8,900 / LIP SERVICE

かなカジの 間着回し計画!

かな×カジ、どちらも10着で15日間違うコーデ! 今回はりな・かなが実際に考えた架空のキャラとストーリーでお届けします♡

EDIT&TEXT_Haruka Noda

day 3

主張の強い赤トップスは
デニムと合わせればマイルド

⑤+⑩

「10年ぶりに幼稚園の男の子とご飯、え、再会からの熱愛!?」と思ったら「結婚式、来てねって...くそ」ゴールドフービヤリング ¥700 / L.CHANCE 渋谷109店 ヴィンテージシャネルのかごバッグ ¥178,800 / vintageshop Hedy ゴールドサンダル ¥15,000 / ダイアナ 銀座本店

たかこ (かなえ)

雑誌「妹 ageha」の最年長モデルで30歳目前。カッコよくてサバサバした強気キャラだけどおだてられると弱いかわいがっている後輩のさくらこ(りな)が最近でしゃばるので危機を感じている。クールな女を目指して目標は篠原涼子。パンツスタイルやカジュアルな服が好き。恋を何年も休んでいて焦り気味。



day 2
ドレージーに見える
セットアップはタンクを
インしてデイリー使いに◎

①+②

「朝来たら全員に挨拶が基本!」って書いたら黙っちゃった。さ、今日はオリスバでセレブ感味わおう!」
ボーダークラッチバッグ ¥12,000 / ダイアナ 銀座本店
サンダル ¥7,900 / ESPERANZA ルミネエスト新宿店



day 1

かつちりバッグを使えば
スポーティーコーデも
ゆるすぎない

③+④

「今日はさくらと一緒に撮りたい。最近あの子調子に乗ってる。先に行っちゃって焦らせなくち。」
シルバーフービヤリング ¥800 / L.CHANCE 渋谷109店
ヴィンテージシャネルのデニムバッグ ¥197,800 / ヴィンテージ Ray-Ban のサングラス ¥19,800 / ともに vintageshop Hedy 白スニーカー ¥1,998 / スピンズ

かなカジの10着はコレ!



赤オフショル
トップス
これ1枚でトレンド感抜群。¥5,980 / EGOIST ルミネエスト新宿店



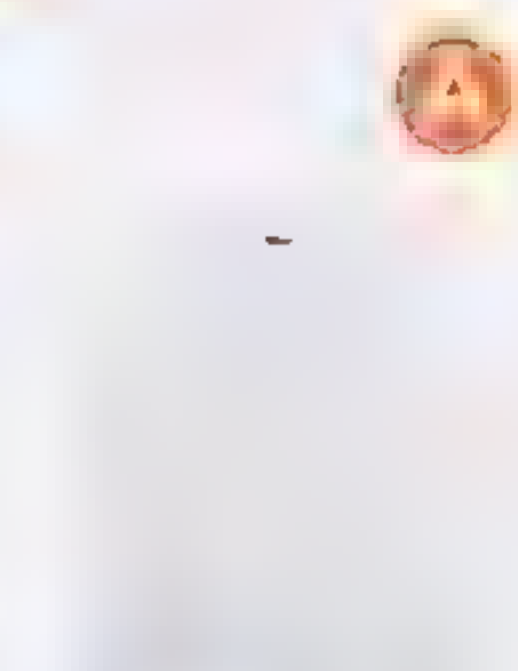
白スウェット
ショートパンツ
スポーティーなアイテムを1つおさえて。¥4,990 / GYDA 渋谷109店



袖フリルボー
ダーTシャツ
袖フリルだからカ
ジュアルに着ても
女らしい。¥3,900 / ROYAL PARTY



ネイビー
セットアップ
黒よりネイビーが
今年っぽいセレクト。¥3,999 / ス
ピンズ



白ノースリーブ
トップス
Tシャツよりも色っ
ぽく仕上がるノース
リが本命。¥2,500 / one way



カーキロコ
タンクワンピース
カジュアルも女らし
さも手に入る。¥4,580 / EGOI
ST ルミネエスト
新宿店



スキニー
デニムパンツ
お尻をすっぽり包む
ハイウエストにアッ
プデート。¥6,900 / SPIRALGIRL



白シャツ
着て羽織って腰巻
きしてと大活躍。¥5,980 / EGOIST
ルミネエスト新宿店



デニムタイト
スカート
適度なクラッシュ
が着崩しに最適。¥8,990 / GYDA
渋谷109店



クレーロコ
Tシャツ
ピンクのロゴがさ
りげなくかわいい
ポイント。¥1,998 / スピンズ

りなレディ。 アイテムで15日

暑い夏、洗濯回数が増えるあまりに気づけば同じコーデの繰り返し...という“あるある”は、この企画を参考に解消して♡ りな×レディ、

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY)[MODEL]_Ryo Mitsuzuka[ITEM] STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Izumi Ueno(f-me) MODEL_Rina Sakurai, Kanae Sugiyama



day 6

ガーリーに着たレーススカートは
モノトーンコーデでイイ女にシフト

①+②

「たまたまで着たレーススカートが、
でも気合を入れて合わせたら、
ちがったわ！」
ショルダーバッグ ¥6,500 / DURAS
アングルストラップパ
ンプス ¥6,900 / R & E
イヤリング / スタイ
リスト私物

Rina Lady



day 5

ブルーのワントーンコーデは
ストライプバッグで引き締め

③+④

「夜は妹 a geha 会。先
輩だと先輩が怖いから控
えめ? でも私が着るとオ
シャレに見えるわけ!」
ハット ¥4,900 / ROYAL
PARTY イヤリング ¥1,000 /
Grandedge 渋谷 109 店 ス
トライプチェーンバッグ ¥13,500
/ DURAS クリアパンプス
¥6,900 / ESPERANZA ルミ
ネエスト新宿店



day 4

ドレッシーなのに締めつけの少ない
隠れ楽チンスタイル

⑤+⑥

「中では、とお茶す
私ってこ
っちゃな
ーファイヤリング ¥800
Grandedge 渋谷 109 店
白バッグ ¥32,000 / ダイア
ナ銀座本店 白アングル
ストラップパンプス ¥7,900 /
R & E



day 6

白シャツ+デニムの王道は
カットオフデニムでトレンド感をプラス

⑦+⑧

「二日酔い... でも後輩たち、
みんなかわいいとこあるな!
先輩としてもっと頑張らな
くっちゃ!」
めがね ¥1,000 / L.CHANCE
渋谷 109 店 ヴィンテージ
GUCCI の腕時計 ¥22,800、S
aint Laurent ベイビーモノグラ
ムカバス ¥179,800 / ともに vi
ntageshop Hedy 赤スエード
パンプス ¥6,500 / R & E



day 5

パンツをガウチョに変えるだけで
3日目のトップスがマリン風に見違える

⑨+⑩

「後輩たちが集まる妹 a
geha 会。みんなからの た
かこさん尊敬します! の声に
お酒が進んで早々に撃沈!」
レースアップサンダル ¥7,900
/ R & E



day 4

Tシャツコーデはヴィンテージの
クラッチでこなれ感を演出

⑪+⑫

「昨日のぐっかりを解
放すべく女友達を招
集。気のおけない友
達って最高、男みたい
に哀切らないし!」
ハット ¥5,500 /
ROYAL PARTY ヴィン
テージセリーヌの 2way
クラッチバッグ ¥35,800
/ vintageshop Hedy



day 9
白×コーラルの甘色コーデは
オレンジのヘルシースでなじませて

⑤ + ①

「次の撮影に向け
と流行リサーチしに109へ。
こういう地道な努力って大事
だと思うの!」
サングラス¥3,200 / LIP SER
VICE バッグ¥8,500 / DUR
AS メッシュサンダル¥7,900
/ R & E



day 8

ワンピースをさらに色っぽくするのは
ロング丈のカーディガン

④ + ③

「はまの
に内心カツホー
さくらこの時代?」
ヴィンテージ シャネルの
イヤリング ¥29,800 /
vintageshop.Hedy
白2Wayクラッチバッグ
¥5,900 / Ober Tashe 渋谷
109店 白パンプス¥15,000
/ Delyle NIOR 渋谷109店



day 7

ハイレベルなピンクonピンクも
デニムパンプスで抜けを作れば◎

③ + ②

「丸一日オフ
んといつ何かあ
いように、エス
つうに磨くんた
ビーズイヤリング¥1,700
Grandedge 渋谷109店
バッグ¥8,500 / rienda(パ
ロックジャパンリミテッド)
デニムパンプス¥6,900
/ R & E



day 9
全身ラフなコーデは
やっぱり赤が引き締めてくれる

⑤ + ③

「お洋服の買い
に109へ 着た?
はやくこ 着たは
ては109で着たか



day 8

Kanae Casual

スカートとサンダルのWデニムは
人から褒められるコーデカ

⑤ + ③

「お洋服に編織長とフ
リンチ 後輩たちと
よくやってね、って
われたんだけどど
ういう意味?」
髪に結んだ白バンダ
ナ¥400 / スピンス
ショルダーバッグ¥26,
000 / ダイアナ 銀座本
店 サンダル¥6,900
/ R & E



day 7

スポーティなタンクワンピースが
赤バンダナの力でオンチャレに昇格

⑤

「オフたし
景でもし
は嬉したか
おひとり様
ロゴキャップ ¥2,900 /
RASVOA 渋谷109店 キャン
バストバッグ¥1,998 バッ
グに結んだバンダナ¥400
ともにスピンス スニーカー
¥5,490 / RCWB (パロック
ジャパンリミテッド)



day 12

ベアトップはデニムと
合わせれば元氣な印象に

G + F

「たかこ先輩、今日の顔
影がとってもかわいい顔
したら、なめてんの?」と
怒られて大ゲンカに!」
パールイヤリング ¥1,200
/ L.CHANCE 渋谷109店
巾着ショルダーバッグ
¥7,500 / LIP SERVICE
パンプス ¥7,900 / R & E



day 11

ワンピース×ロングカーデの色気に
帽子をプラスすれば品の良いお嬢さん

G + F

「たか先輩に、なんでもウッ
クしてあげよう!」と、
なめてんの?」と怒られて大
ゲンカに!」
ハット ¥5,900 / Delyle NOIR
渋谷109店 白バッグ ¥8,500
/ LIP SERVICE イヤリング
/ スタイリスト私物



day 10
LOVER
TANK

ペプラムトップスにベルトを
添えるだけで高級感がアップ

Rina Lady

G + F

「昨日帰ったあとにたか先輩から
LINE が。話の流れで一緒に映画に
行くことに…。う…だる」
ヴィンテージ シャネルイヤリング
¥24,800、ヴィンテージ シャネル
チェーンバッグ ¥147,800 / ともに
vintageshop Hedy 白ストーン細ベル
ト ¥3,800 / Delyle NOIR 渋谷109店
エナメルサンダル ¥11,800 / DURAS



day 12

スポーティーに着ていたボーダーTは
ガウチョパンツとなら華やかリゾルト風

G + F

「さくらこが、今日の顔
影がとってもかわいい顔
したら、なめてんの?」と
怒られて大ゲンカに!」
ハット ¥8,900 /
DURAS 黒フリ
ンジショルダーバッグ
¥4,900 / Grandedge
渋谷109店 赤サン
ダル ¥6,900 / R & E



day 11

シャツを羽織りに使う
ボーイッシュユさが頼れる姉御風

G + F

「友達から BB ちゃんのお誘い
昨日の話をしたら、面倒見い
いね〜 って男子から褒めら
れた♡ でしょ〜?」
バンドナ付きバッグ ¥2,990
/ WEGO ウェッジサンダル
¥7,900 / ESPERANZA ルミ
ネエスト新宿店



day 10

こざっぱりしたデニムコーデに
大きなピアスが“さすが”の印象

G + F

「昨日帰ったあとにたか先輩から
LINE が。話の流れで一緒に映画に
行くことに…。う…だる」
ヴィンテージ シャネルイヤリング
¥24,800、ヴィンテージ シャネル
チェーンバッグ ¥147,800 / ともに
vintageshop Hedy 白ストーン細ベル
ト ¥3,800 / Delyle NOIR 渋谷109店
エナメルサンダル ¥11,800 / DURAS

day 15

裾ロールアップと羽織を加えれば
5日目と同じセットも見違える

①+②+③

「安い物中に共通の友達
みずすからの電話。『たか
こさん、さくらことはもう
絶交って言うてるよ』って。
なんなの〜!」
メッシュバッグ ¥12,500 /
ダイアナ 銀座本店 サンドル
¥8,900 / LIP SERVICE



day 14

気合を入れた日はコントラストの強い
黒×カラーで自分を主張

①+④

「もう先輩のことなんて知
らない。イライラしてて
もお肌に悪いし、仕事に
集中して忘れよ〜っと!」
サングラス ¥3,200 / LIP S
ERVICE 白 2Way クラッチ
バッグ ¥5,900 / Ober Tas
he 渋谷109店 イヤリング
/ スタイリスト私物



day 13

白のワイドネックコーデには
ビビッドな小物を差して辛口に

②+⑤

「悪いと思ってるけど一応謝罪
のLINEしたら『なんで謝るの?』
私がごめん の返事。逆ギレ!」
ビーズイヤリング ¥1,700 / Grandedge
渋谷109店 サンドル ¥8,900 / R & E



to be continued... (多分)

day 15

タンクの上から重ねた
ビスチェがオシャレに上級者に

①+②+③

「先輩に『さくら せく
らちゃん』って呼んでた
よ。のリークはか〜!」こ
うなったら直接対決ね!」
フリジイヤリング ¥1,900 /
Grandedge 渋谷109店 ペー
パークラッチバッグ ¥8,900
/ DURAS



Kanae Casual

day 14

サングラスとクラシカルなバッグが
お姉さんの攻めオーラを高める

①+②+③

「はあ〜気が晴れないな、それ
でもTVの生放送は笑って撮
影しなくちゃ。ストレス発散は
仕事だね!」
サングラス ¥3,900 / BARAK
渋谷109店 フープイヤリング
¥700 / スピンズ ヴィンテージ
シャネルの黒ショルダーバッグ
¥112,800 / vintageshop Hedy
サンドル ¥7,900 / R & E



day 13

海香るオフショル×シヨトパンは
ドレス感のあるバッグでシティ仕様に

①+②

「先輩に『さくら せく
らちゃん』って呼んでた
よ。のリークはか〜!」こ
うなったら直接対決ね!」
フリジイヤリング ¥1,900 /
Grandedge 渋谷109店 ペー
パークラッチバッグ ¥8,900
/ DURAS



載の荒 連木

タイトルはまだない(募集中)。

今回の
テーマ

「セブ島ロケの裏側」

「この号でセブのロケがあったから、今回はオフショットをお送りします！ 4泊5日の撮影旅行。DJ明けの空港集合で、まず疲労からスタートした私のスケジュールは朝5時起き～夜までの撮影。それが3日続いた結果、唯一のオフの日を夕方まで寝て過ごすハメに。結局みんなが寝静まった夜に、ひとり夜の街へと繰り出したのでした。良い子は真似しちゃダメだぞ！」

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) EDIT_Haruka Noda



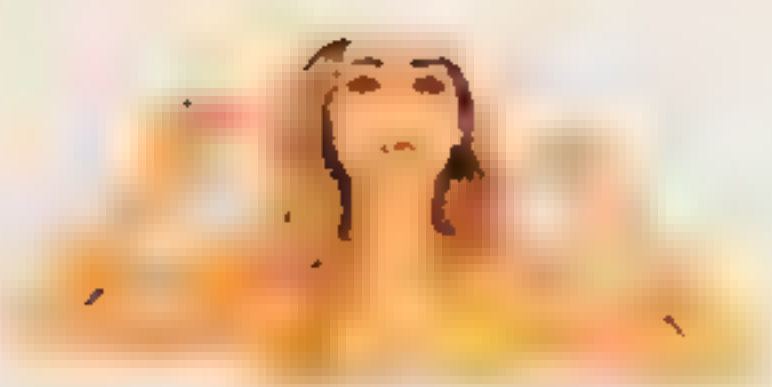
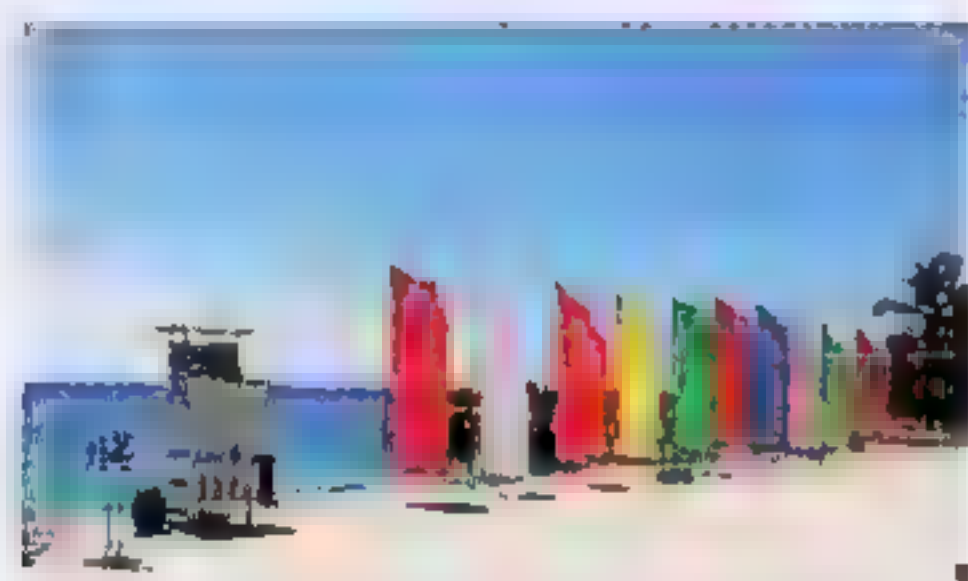
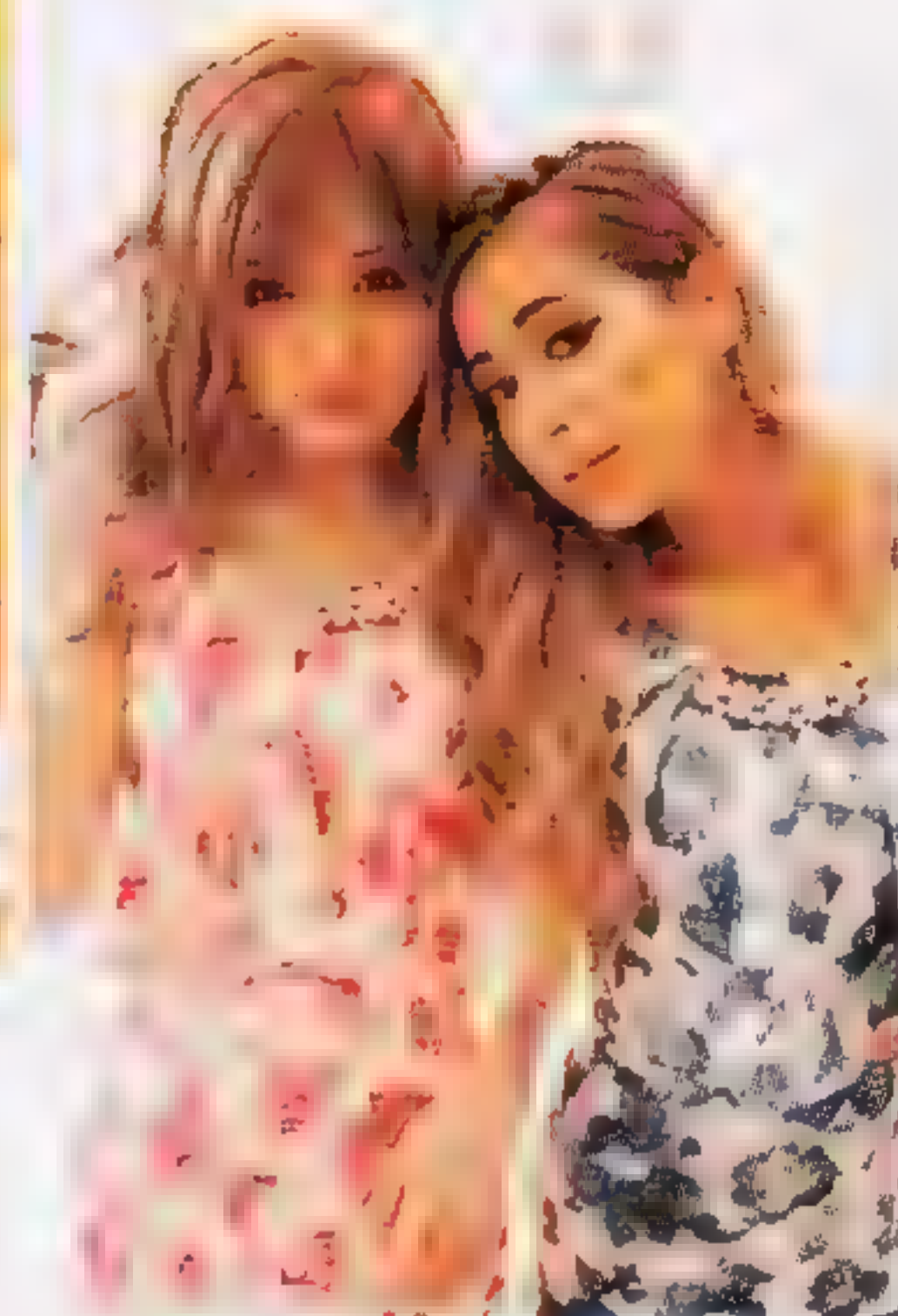
これはP97～セブ特集の撮影だね。ホテルのプライベートビーチにて。とにかく日差しが強い！



ナルスアン島。ゆんころとのふざけショット(↑)。真面目なカットは何ページにあるでしょう？



P2、sugarドレスの撮影はホテルの中で。プールもついているホテルだったから、撮影後スタッフのみんなでそこで遊んだりも。遊びの内容は私のインスタにアップされてる動画を見て。



白い服と肌の色にそこまで差がない初日。この後暇さえあれば焼いて5日で真っ黒荒木に。



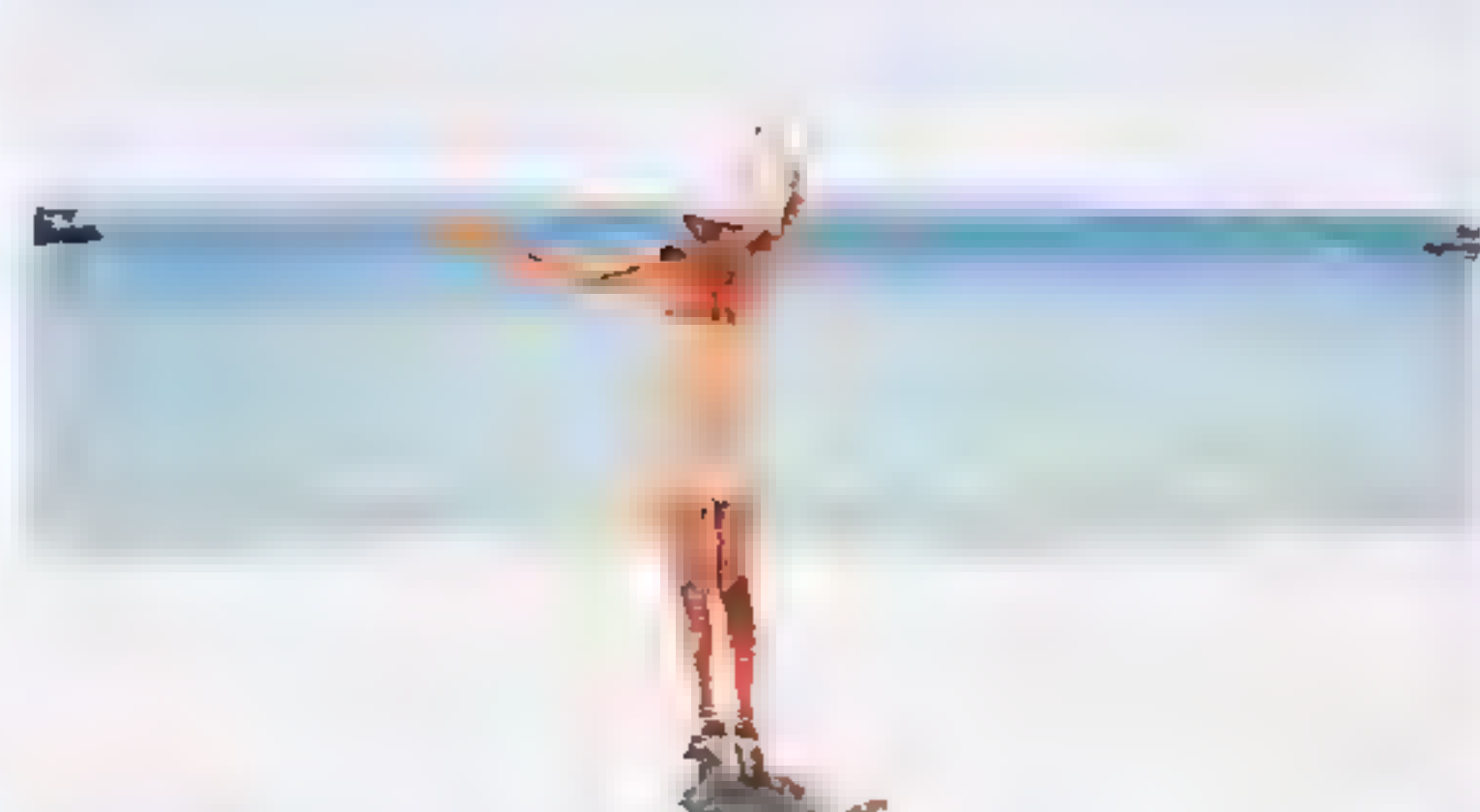
プライベートビーチへ行くのにホテルから乗った車。トラックの荷台しかり、野外車って楽しい。



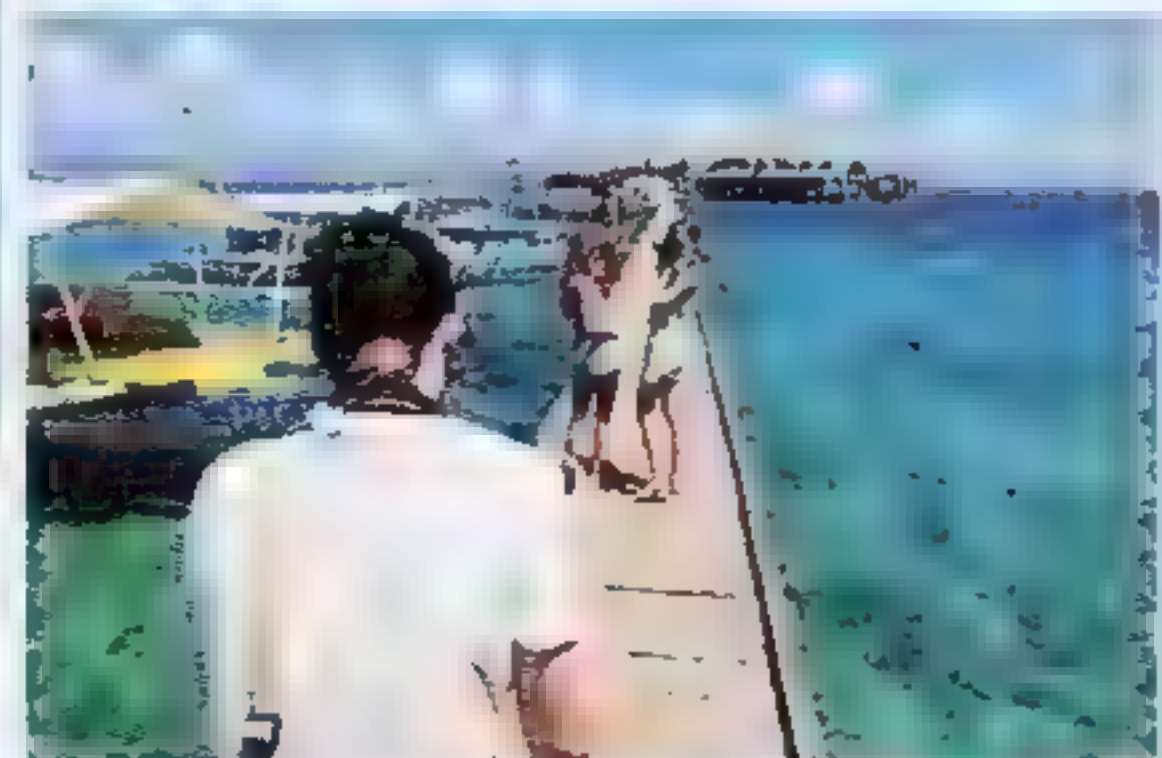
ゆんころが撮影中に足の爪を負傷。潮水に浸かったらそれこそ傷口に塩だからおんぶされて海を離れる図。



水着の撮影を遠巻きに。セブは遠浅の海だから日本の海ではできない雰囲気撮影ができるんだ。



遠浅の海に道のように橋があって、ずっと歩くとナルスアン島に到着。歩いていくと海の色も変わるし、気持ちいい場所。“押すなよ、押すなよ”ってゆんころとふざけたのは恒例のやつです。



撮影クルーのみんなで。別に最終日の写真じゃないけど。ハプニングもありつつ乗り切ったよ。スタイリストさんのバッグ、でかい？

さやか心の俳句⑧

連載の ネタ切れ間近 意見募集(涙)

誰か一私にやってほしいことをハガキに書いて送って(涙)。じゃないと私の好きなイケメン特集とかデリバリーピザ食べ比べになっちゃうから！

リクエスト大募集!

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください！「プレゼント応募ハガキ」に書いて送ってね。

ゴージャスな裾のバラ柄は
ほかにはないかわいさ！

計算された美シルエツトで
色気のあるボデイルラインに♡

ピュアな白ベースに轟つけのあ
る鮮やかなバラ柄のギャップで、
色っぽさがさらにアップ。ウエ
ストのビッグリボンでセクシー
なクビレを簡単メイク。【右】
裾ビッグフラワーリボンオール
インワン¥8,900、ひし形チャ
ームネックレス¥2,500、Wチ
ェーンパールブレスレット¥2,
000、レースオープントゥバン
プス¥15,000。【左】裾ビッグ
フラワーリボンワンピース¥6,
900、ワンストーンピアス¥1,
900、ランダムビジュースタン
ダ¥15,000。すべてDelyle N
OIR

夏のデイライルは女らしいカラーや
柄アイテムが豊作です♡

Delyleの NOIR Lady Summer

女らしいだけでなく華やかと色っぽさもあるアイテムで、
お姉さんをトリコにし続けてるデイライルノアールから夏の新作が到着！
大人っぽいカラーや花柄はアナタの魅力をさらに引き出してくれるはず♡

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI) STYLING_Mizuki Nakano HAIR MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama,Yuuka Ohara
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

水彩画のような花柄トックスを
白ボトムで爽やかに仕上げて

総レースのセットアップなら
1枚で女らしい夏スタイルに！

ヘルシーなデニムショーパーンも
花柄シフォンでレディにキマる♡

淡い花柄のシフォンフリル
で胸元がボリュームアップ。
フラワーシフォンベアトッ
プ¥5,900、ポケットビジ
ューデニムショートパンツ
¥7,900、ワンストーンネ
ックレス¥2,000、ランダ
ムビジュースァンダル¥15,
000/すべてDelyle NOIR

小物も白でまとめれば、品
のあるALLホワイトコーデ
の完成。スカラップパッド
付きベアトップ¥5,900、
スカラップレースワイドパ
ンツ¥7,900、スケルトン
フラワーピアス¥2,500、
ランダムビジュースァンダル
¥15,000/すべてDelyle
NOIR

軽やかなシフォンの花柄チ
ューブトップは、涼しげで
ビーチやリゾートにもピッ
タリ。フラワーシフォンベ
アトップ¥5,900、シンブ
ルサブリナ¥6,900、Wチ
ェーンネックレス¥2,500、
レースオープントゥパンプ
ス¥15,000/すべてDely
le NOIR

くすみピンク×白がフェミニンな
大人のリラックスリゾート

ビジュアールや花柄でデイライ
ルらしい華やかさをオン。
キャミオールインワン¥8,
900、シャーリングチュウ
プトップ¥3,800、ビジュ
ーハット¥5,900、ヒヅメ
ネックレス¥2,500、Wチ
ェーンパールブレス¥2,0
00、ビッグフラワートー
トバッグ¥6,900、ランダ
ムビジュアールサンダル¥15,
000/すべてDelyle NOIR

▶SHOP LIST

渋谷109 4F
心斎橋OPA 6F
名古屋丸栄 本館3F
仙台FORUS B1F
静岡109 1F

梅田EST 1F
大宮ARCHE 2F
天神CORE 1F
近鉄PASSE 5F
札幌4pla 2F

広島PARCO 4F
宇都宮PARCO 2F
阿倍野109 2F

▶WEBSTORE

<http://blanccloset.com/delylenoir/>

▶LINE

@delyle_noir

女子旅さやかは大人カジュアル♡



夏の予定はもう決まった？ どこで誰と何をしようと、“色っぽく華やかに”がお姉さんのポリシー！今回は、さやかと優花が4泊5日の妄想トリップで、リゾートにぴったりのカジュアルとレディなコーディネートを提案します♡

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yuka Nozaki
MODEL_Sayaka Araki, Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

OTONA CASUAL STYLE

1

Day

大人カジュアル style

さやかは友達とアクティブに楽しむ♪

大人カジュアルは動きやすいパンツスタイルが基本！
普段はベーシックカラーが多いけど、
ヘルシーな肌見せ&差し色でリゾート仕様に♡

デニムシャツ¥10,800、バッグ¥15,800/ともにDURAS タンクトップ¥3,990、ショートパンツ¥4,990/ともにGYDA 渋谷109店 サン
グラス¥1,000/三愛水着楽園 フラットシューズ¥6,900/ESPERANZA ルミネエスト新宿店

カレ旅**優花**はきれいめレディ、

女

つば

KIREIME LADY STYLE

1

Day

にゅいふ・style

優花は彼氏と まったりリッチに 楽しむ♡

男目線が重要だから、色っぽく肌見せ多めにいくよ♡
シフォンや花柄の甘いアイテムを、バッグや靴で
キチンと見せるのがポイント♪

ホテルのカフェで休憩♪
ナチュラル素材の小物で
ワンピカリゾート風に♡

つば広のストローハットは小顔効果も♡
ワンピース¥6,900/Delyle NOIR 渋谷10
9店 つば広ハット¥4,990/RESEXXY
渋谷109店 バッグ¥5,900/SPIRALGIRL
パンプス¥6,900/ESPERANZA ルミネ
エスト新宿店



OTONA CASUAL STYLE

2

Day

柄スカートに映え
夜はクラブへ
焼けた肌に映える

スカートの柄とトップスを同色に
ればワンランク★アップ
は着回し。スカート ¥5,990 / R
ESEXXY 渋谷109店 ビアス ¥
1,900 / LIP SERVICE フリンジ
トップ ¥12,800 / BARK 渋谷
109店 サンドル ¥6,900 B&E

日中は元気な足で
歩き回す。夏らしい
ヘアで気分を切り替え

OTONA CASUAL STYLE
Day 2
OTONA CASUAL STYLE
Day 2



OTONA CASUAL STYLE

4

Day

胸元のカギ編みもgood。チュニ
ック ¥6,500 / DURAS バンド
ウピキニ (ホルター付き) ¥15,8
00 / CIA.MARITIMA (fruits de
mer TOKYO) ビーチサンダル
¥3,500 / Havaianas (三愛水着
楽園)



OTONA CASUAL STYLE

3

Day

ビーチで過ごす
夏らしい
気分を切り替え

OTONA CASUAL STYLE
Day 3
OTONA CASUAL STYLE
Day 3



OTOHA CASUAL STYLE
5
Day

小物はナチュラル素材が◎。タ
ンクトップ¥5,580、ショートパ
ンツ ¥6,380/ともにEGOIST
ルミネエスト新宿店 クラッチ
バッグ¥8,900/DURAS ウェ
ッジサンダル¥6,900/ESPER
ANZA ルミネエスト新宿店

旅の
必需品♡



気分に合わせて変えたいから、いっぱい持って行くよ! レイバンとQuayの形が好き★



音がなきゃ死んじゃう! ホテルの部屋ではスピーカーで、つねに音楽を流してる♪



海外だと野菜不足で栄養が偏るから、大量のサプリを常備。二日酔い防止の薬も忘れず(笑)♡

夏のあいだはほとんど
いるくらい、肌に合う
って感じ! 気に入る
すぎて家も借りてる♡



パーティーをやっているときに行くことが多くて、イビザの前に行くよ。街がカワイイ!



おすすめ国
BEST3!!



メキシコは海とか街が好き♪ あと、パーティー期間があるのも気に入ってるポイントかな★

さやかの旅ルール

- 初めての国に行くときも、下調べしないで行き当たりばったりで。そのほうが楽しいじゃん!
- 海外にいるときは日本を忘れてリフレッシュしたい♡ だから仕事の連絡は取らない!!
- もはや普通の遅刻と一緒に感覚(笑)。なるべく乗り遅れないように一応気をつけてる♡

Munka



夜はBarで乾杯
昼間の白トップスから
セットアップにチェン

ショートパンツはそのまま、ト
ップスを変えて色っぽく♥トッ
プス¥5,900、チェーンバッグ(参
考商品)ともにDelyle NOIR 渋谷
109店 ウェッジパンプス¥12,
500/DURAS イヤリング/ス
タイリスト私物

ROYAL PARTY ショートパ
ンツ ¥5,900 Delyle NOIR 渋谷
109店 ショールダーバッグ ¥5,9
00 SPIRAL GIRL フラットソ
ックス ¥5,900 ESPERANZA
ルミネエスト新宿店

KIREIME LADY STYLE
2
Day



リゾートでは肌の
露出が多いから、
ムダ毛は絶対NG!
シックは肌にやさ
しいから○。



写真命!だからカ
メラは2台使い。
(左)オリンパスの
PENは景色と料
理の接写用、(右)
Toughは防水タイ
プで自撮り用々



旅行ではいっぱい
歩くから寝るとき
は必ず足のケア。
足リラシート×ス
リムウォークの着
圧ソックスで翌朝
すっきり♪



絶対焼かない派な
ので、ハット・日焼
け止めクリーム・飲
む日焼け止めで完
全防備! ヘリオケ
アは日中、ボルク
は夜で飲み分け々

旅の
必需品

アマンジェナホテルは、
全室ヴィラでゴルフ場
もあって最高! アラジ
ンみたいな世界感々



天国の海と呼ばれるライカニ
ビーチは、自然が多く残る静
かな場所で必ず行きます♥



おすすめ国
BEST3!!

これはサンセバ
スチャンにある
ヌーディストビ
ーチ! スローな
雰囲気と食べ物
がおいしい国々



優花の旅ルール

初めての場所に行くときは、限られた時間で
効率よく楽しみたい! 車もついてるし安心♥

何もない時間って意外と貴重。空港で2冊く
らい小説を買って、移動の時間も有効活用々

恋しくなるので(笑)。インスタントのカップラ
ーメンやスープは、お裾分けすると喜ばれる♪



KIREIME LADY STYLE
3
Day

夏にぴったりの
リゾートスタイル
1. 花柄のビキニ
2. 白いカーディガン
3. 白いサンダル
4. 白いトートバッグ
5. 白いサングラス



今日で旅もおしまい！
華やかなコンビネゾンで
さみしい気分を払しょく
ウエストリボンとポイントドット
で、ベタンコ靴でも脚長に☆
コンビネゾン¥8,900/DURAS
クラッチバッグ¥7,980/EGO
ST ルミネエスト新宿店 フラッ
トシューズ¥5,900/ESPERAN
ZA ルミネエスト新宿店 イヤリ
ング/スタイリスト私物

KIREIME LADY STYLE
5
Day



KIREIME LADY STYLE
4
Day

友情とクチコミは美肌を救う!

伝説と美白友達の輪

クチコミでどんどん“美白友達の輪”が広がる理由と気になる効果を調べてみました!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Hironeko-A

みんなのクチコミ

塗る日焼け止め1本で頑張ってたけど、最終的には焼けてた…
将来のシミも怖いし肌もカサつくしで、アフターケアが大変だったな

去年までの私

専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし
櫻井莉菜

去年までの私

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

塗る日焼け止めや羽織りものなどで紫外線に抵抗★
でもベタつくし暑いしでしんどさ全開。結局うっすら焼けるのも嫌だったな

佳那恵
と
莉菜

「撮影で一緒にハワイへ行ったときにおすそ分け♥」(佳那恵)「へーって感じでなんとなくお話し。効いたらラッキーだな」(莉菜)

佳那恵は
塗り直しを忘れたのに
全然焼けてなかった!

南国での撮影は楽しいけど、紫外線の強さは地獄級!! それなのにうっかり日焼け止めの塗り直しを忘れちゃって…「あー、やっちゃった…」と思ったんだけど、ポルクを飲んでたおかげで全然平気だった! 赤くも黒くもならないどころか、逆に肌の透明感が増した気がする。焼けずに美肌になるって神! ♪

莉菜は
紫外線をたっぷり浴びても
しっとり美肌をキープ!

最初は「飲むだけで日焼けしないなんてウソでしょ〜」って思ってた。塗る日焼け止めと一緒に使ってたから肌色の変化は曖昧だけど、肌は全然乾燥しなかった。むしろ手触りがツルツルになったかも! 例年なら気になってた日焼け後のくすみやかサつきもナシ★ 本当にダメージ対策されてるんだなと実感!

話題の“飲む紫外線対策サプリ”で始まる! 広がる!

南国でも日焼けしなかった

より確実なUV対策を追い求めるお姉さんたちの間で、“飲む”日焼け止めがじわじわとブームに!

みんなが
飲んでるのは
コレ★

ポルク
P.O.L.C.

紫外線による肌ダメージ対策をサポートすると話題の成分「ニュートロックスサン」(シトラス果実およびローズマリー葉エキス)やザクロ抽出物、L-シスチン、トマトリコピンといった植物由来の美容エキスを配合。くちびるや頭皮など、日焼け止めを塗りにくい部分にも働きかけて、透明感のある素肌に導きます。

P.O.L.C.

White Supplements

nutrox sun / crocetin /
lutein / l-cysteine

0.08 oz / 22.5 g

通常価格:9,800円
(定期購入の場合は
1個6,980円)
※送料・決済手数料込み
内容量:60粒(約1ヵ月分)
★1日2〜5粒を目安にお召
し上がりください

去年
までの私

カラコンアドバイザー(32歳 東京都)
独身・子供なし
美咲さん

海外どころか国内の紫外線
でもすぐ黒くなる肌質。日
焼け止めを塗り直すのを
忘れて、肌がボロボロにな
ることもしょっちゅう…。

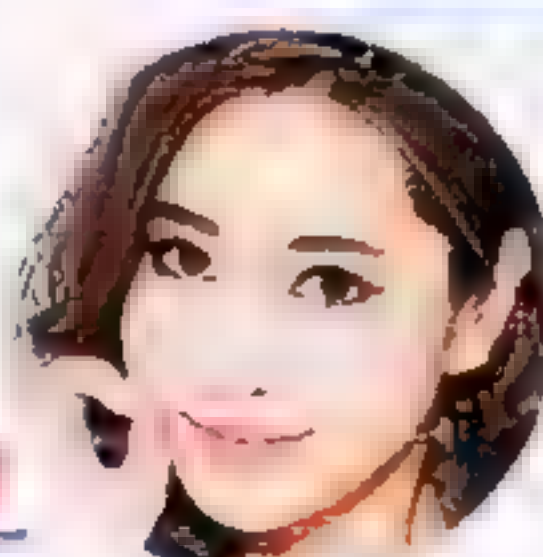
アメリカ、フランスの楽天ランキングで1位を受賞!



お姉さんたちの間の
クチコミの輪相関図♡

美容情報に超敏感な優花&咲が主な発信源。いろんな商品を使い比べて、本当に良かったものだけが広まっている模様★

早川沙世



青木りえ



MERI

クリニックで
情報入手★



小原優花



真優川 咲

SNS経由で
情報入手★

人気モデルの
Instagramで
話題沸騰!



@polc_official

ポルク 日焼け止めサプリ

検索

<http://polc.jp/ane>



ポルク カスタマーセンター
TEL:0120-983-797
(受付時間:土日・祝日を除く11時〜18時)

株式会社オンライフ
東京都品川区西五反田1-18-9 五反田NTビル8F

美咲は

超焼けやすい肌質なのに
水着の跡すらつかなかった♡

海やプールに潜るのが好きだから、塗る日焼け止めだとすぐ落ちちゃう。でも3月にハワイへ行ったときにポルクを飲んでみたら、1日中プールで遊んでたのに全然焼けてなかったの♡ 念のため3時間くらいおきに飲んでみたのが良かったのかも!? お肌もすべすべになるから帰国したあとも毎日飲んでます♡

【右】バンドウ (三角ブラ付き) & ショーツ ¥25,000 /
salinas (fruits de mer TOKYO) ピアス ¥1,900 /
SPIRALGIRL 【左】フリルバンドウ (ホルター付き)
¥6,500、ショーツ ¥4,900 / ともに Ravijour ルミネ
エスト新宿店 イヤリング / スタイリスト私物

常夏の太陽に負けない
遊べる心のあるカラーリング★

常夏の太陽に負けない
遊べる心のあるカラーリング★

若いコと並んでも気おくれしないビキニはコレ!!

さやか・優花の
2016年
夏!!

ひとくせトレンド 甘めレディ 大人カジュアルBikini

アラサーだからって無難なデザインを選ぶのは間違い! 華やかなデザインは大人だからこそオシャレに着こなせるんです☆
今回は、セブの開放的な景色とともに3タイプのビキニをご紹介します! 自分らしい1枚を見つけて♥

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara EDIT&TEXT_Setsuko Chigira



柄×カラーのセパレート
ウキウキな夏希冀

バンドウ (ホルター付き)
¥6,500 / ショーツ ¥4,900 / ともに Ravijour ルミ
ネエスト新宿店 サンガラ
ス ¥1,000 / 三愛水着楽園
スニーカー ¥1,599 / スピ
ンズ



カジュアルなボーダ
ー×デニム×ハイレ
ッグビキニ ¥4,000
0 / PEAK&PINE
(ミューラーン) キ
ャップ ¥2,590 / ス
ピンズ

小物合わせでおしゃれに目立つ、 ひとクセあるトレンド BIKINI

今年流行のデザインも、ひとクセある柄やディテールを選べばカブリなし♡ さらに合わせる小物でグレードアップすればオシャレ度UP!!



オフショルビキニ ¥
17,000 / Riberce
(ミューラーン) サ
ンバイザー ¥5,900
/ salinas (fruits de
mer TOKYO)



胸をしっかり寄せて
くれる。バンドウビ
キニ ¥18,800 / DE
SPI (fruits de mer
TOKYO) パーカ
ー ¥999 / スピンズ

甘めレディ BIKINI をCHECK!

見た目のかわいさだけでなく、胸が大きく見えたり、脚を長く見せてくれたりと、プラスαなポイントがあるのもポイント♪

さらさらを引き出してくれる
レディなフラワー×ビッグフリル♡

肩でふわっと揺れるシフォンフリルで、メンズの視線を奪って！
フリルビキニ ¥13,000 / LIP'S SERVICE イヤリング スタイリッシュト教務

甘めレディ BIKINI

ショッキングピンク×薄ピンクで、フリルの立体感を強調。フリルバンドゥビキニ (ホルター付き) ¥11,990 / RESEXXY 渋谷109店

フリルバンドゥビキニ (ホルター付き) ¥12,500 / herida suella (イロクワシヤハン リミテッド) ストロローハット ¥4,900 / Delyle NOIR 渋谷109店

フリルバンドゥビキニ (ホルター付き) ¥13,000 / RESPIRO (三愛水着樂園) 花かんむり ¥1,900 / Grandedge 渋谷109店

この夏オススの

大人カジュアルと

男ウケを狙うなら女らしいフリルやフラワー、かっこよくクールにいくならエスニックテイストのデザインを選ぶのが正解

大胆な柄とブラジリアンカットで
媚びない色気を放つ

セクシーさを演出する

大人
カジュアル
Bikini



大人の余裕を演出する
HOTな赤とエスニック柄

三角ビキニ ¥16,000 / Defilious (ミューラ-ン) ジャケット ¥8,900 / DURAS サン
グラス ¥2,990 / GYDA 渋谷109店



元氣なレオパード柄とエスニック
柄がオウガイの大人顔に

バンドウビキニ (ホルター
付き) ¥19,800 / SOFI
A (fruits de mer TOKYO)
ピアス ¥2,500 / SPIRAL
GIRL



ゴールドのアクセントが
焼けた肌をゴージャスに魅せる

三角ビキニ ¥30,000 / fruits de mer
(fruits de mer TOKYO) ピアス ¥1,
900 / Grandedge 渋谷109店 バング
ル ¥2,990 / GYDA 渋谷109店

炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

オクシエル

OCSHELL

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに♡

4g×20包入り

★ PRICE : 15,000yen(税別)

★ MADE IN JAPAN



【お取扱い店】



unsarto

☎ 03-6427-6523

住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube
南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、
木 13:00～23:00、土、水 10:00～20:00、
日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第2、第3月曜日



Nepenji Ebisu

☎ 03-3793-2357

住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14
サウスコート恵比寿 1F
営業時間／11:00～21:00、
水・日曜 10:00～20:00
定休日／火曜日、第2、第3月曜日

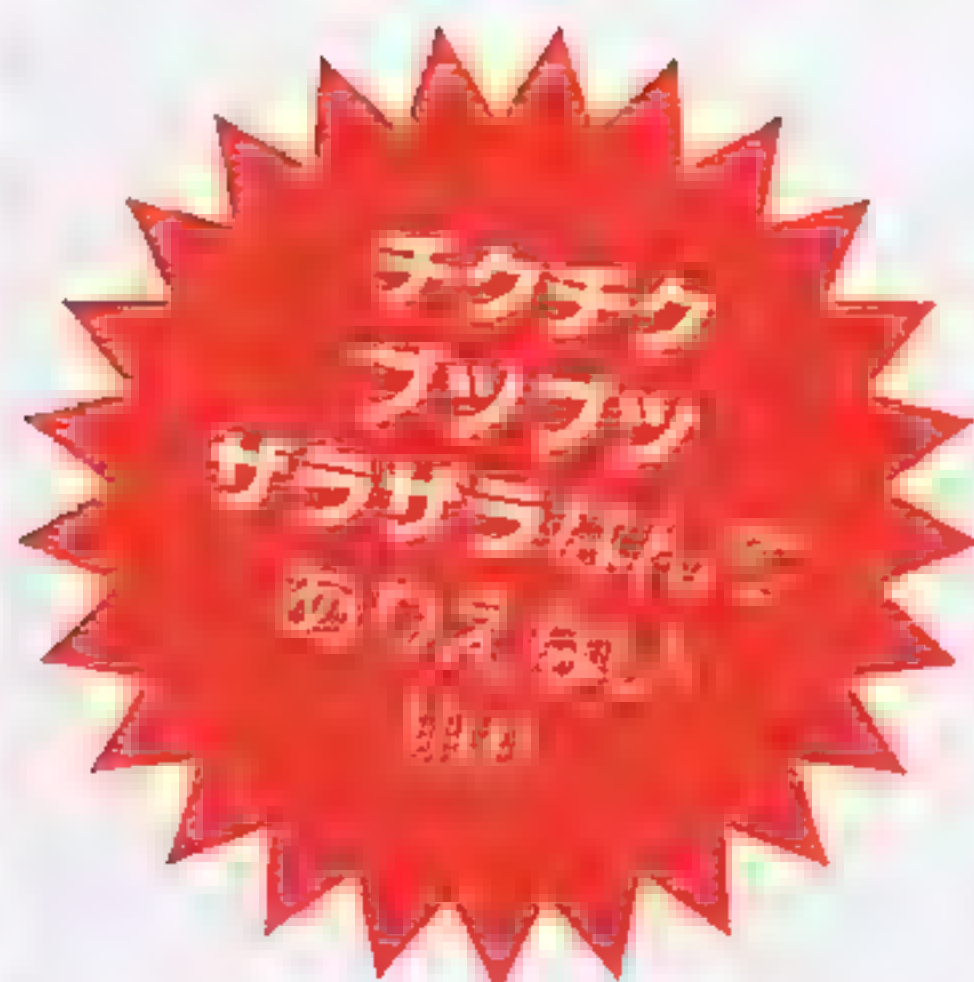


unsarto poi (池尻店)

☎ 03-3421-3202

住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／11:00～21:00、
木曜 13:00～23:00、
水・日曜 10:00～20:00
定休日／火曜日、第2、第3月曜日

VIO脱毛で一年中水着も へっちゃらBody♡



腕や脚など目につきやすいところの脱毛は気をつけているけど、普段隠れているVIOに関してはついついズボラになりがち♡ とは言うものの、もうオトナだし見えない部分も365日、全身キレイな状態をキープしましょ♡

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

海で! プールで!! あるあるVIO脱毛トラブル!!!

Vゾーンの毛穴のホツホツが…!!

夏に向けてサロンで脱毛してただけど、機械との相性が悪いのか毛穴のボツボツが日に日に赤くなってきて…。水着を着る日になっても赤みが引かなくて諦めました♡

T美さん

長年の自己処理で肌が傷ついてきた♡

Vゾーンは、ずっとカミソリで自己処理だった★ でも長年のカミソリで肌が傷ついたのか毛穴が目立つようになってきて♡ これからサロンに通おうか悩んで…。

A子さん

後ろって自分じゃ見えないから…

サロンのお試しキャンペーンでVゾーンだけ脱毛★ 余裕で水着姿を披露したら、Iラインの毛が後ろから飛び出た…。Vゾーンだけやればいいってものじゃないね♡

C佳さん

ケアしてるつもりでも要注意!!



お姉さんたちに聞いた! VIOにまつわるアンケート♡

自己処理♡

一番手っ取り早いカミソリでの自己処理がダントツ1位♡。水着を着る前日にサッとお手入れする人が多いみたい♡ 秋冬になると放置するコもチラホラ…。

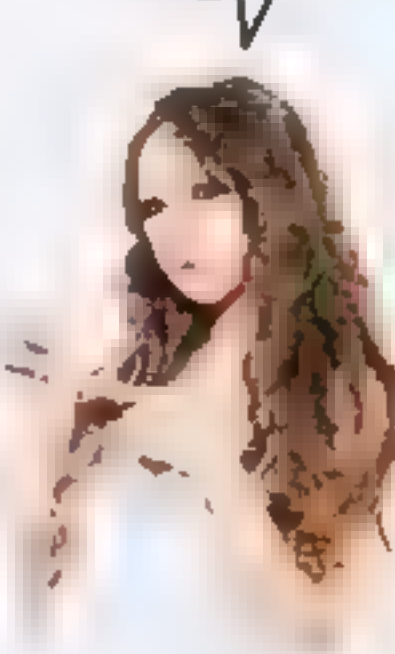
サロンで脱毛♡

全身脱毛するときにVIOも一緒にやってもらおうという人も多い♡ Vゾーンに関しては全部ツルツルにするコと自然に残すコと、人それぞれな様子♡。

クリニックで脱毛♡

こちらもサロンで脱毛したコたちと同様、全身脱毛するタイミングでVIOも一緒に処理してもらってるみたい♡ 痛みはあるけど、永久脱毛なのが魅力♡。

自己処理だと仕上がりが不安…♡



ところで!

VIOの脱毛って
どうしてる?



専属モデル(33歳/東京都)
独身子供なし
櫻井莉菜

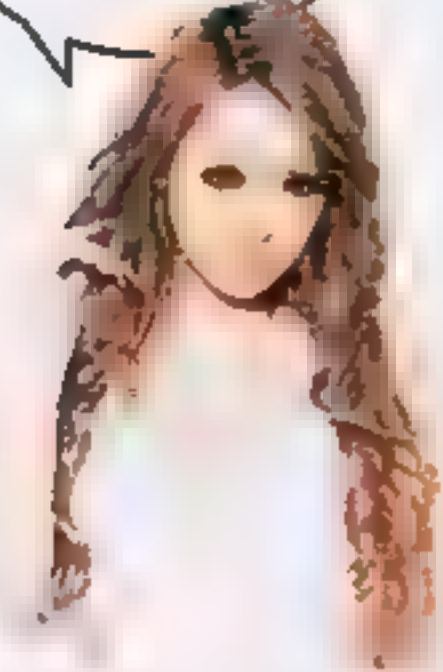
Dioneは
莉菜も通ってる
神サロン♡

そこで! VIO脱毛するなら
神サロン **Dione** を猛プッシュ♡

そこで! 意外と多いのが
サロンでの
トラブルだった!!!!

Dione が神サロンと呼ばれる理由♡

24時間
ツルツルが
続く♡



コラーゲン生成
を促し美肌になれる♡

脱毛と同時に美肌効果も♡

コラーゲン生成を促す美肌フォトの光が含まれているから、脱毛効果だけでなく、カミソリ負けやニキビ、黒ずみ、乾燥肌…などの悩みも解消できる超優秀マシン♡

肌が弱い莉菜も
安心して
通ってる♡

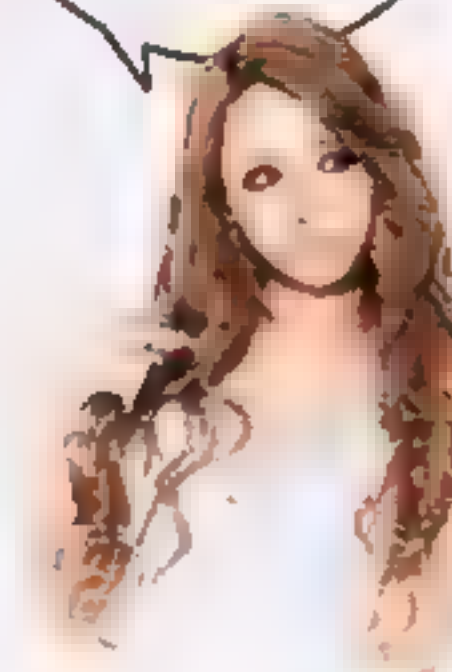


子供もOKな
全く痛くない
脱毛! 安心で安全♡

3歳から脱毛OKだから安心♡

Dioneの脱毛は特殊理論で熱を使用しないため、全く痛くないんです! そのため、熱さや痛みに敏感なVIO脱毛も快適なのがポイント!

「予約がとれない!」
というストレスが
ないのも魅力♡



全国に
110店舗の
超メジャーサロン♡

店舗数が多いのは人気の証♡

日本全国になんと110店もある有名サロン! これは脱毛専門サロンの店舗数で全国第2位なんだって♡。通いやすいうえに安心感もあるって素晴らしいよね♡

店舗情報♡

Dione 南青山店 Premium



キレイで
広くて
居心地♡

⑨東京都港区南青山2-27-20 CGAビル4階 ☎03-3475-1107

Dione 新宿本店 Premium

⑨東京都新宿区新宿3-32-5 日原ビル5階 ☎03-3351-1107

Dione 心斎橋店 Premium

⑨大阪府大阪市中央区南船場3-7-27 NLC心斎橋ビル5階 ☎06-6253-1107

Dione 新大阪店 Premium

⑨大阪府大阪市淀川区西中島4-3-5 NLCセントラルビル11階 ☎06-6302-1107

さらに!! 今なら
初回キャンペーン
を実施中♡

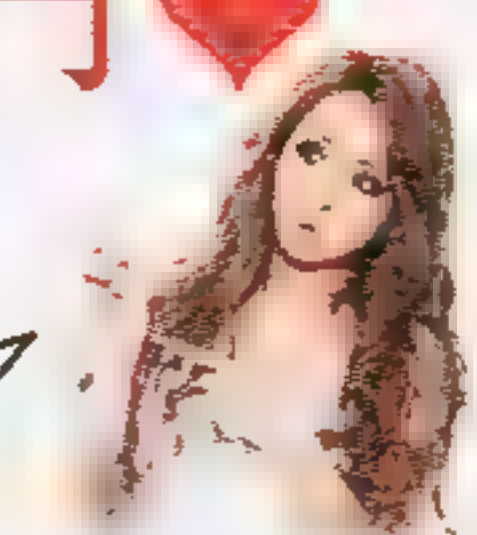
♡全身脱毛通常1回30,000円

↓
15,000円♡

♡顔のみの脱毛なら1回5,000円

↓
3,000円♡

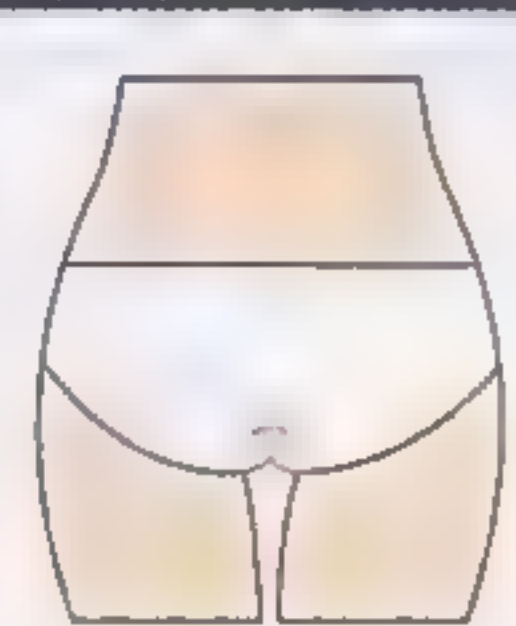
いかに肌に
優しく効果が
あるか試して★



DioneのVIO脱毛プランはこんな感じ♡

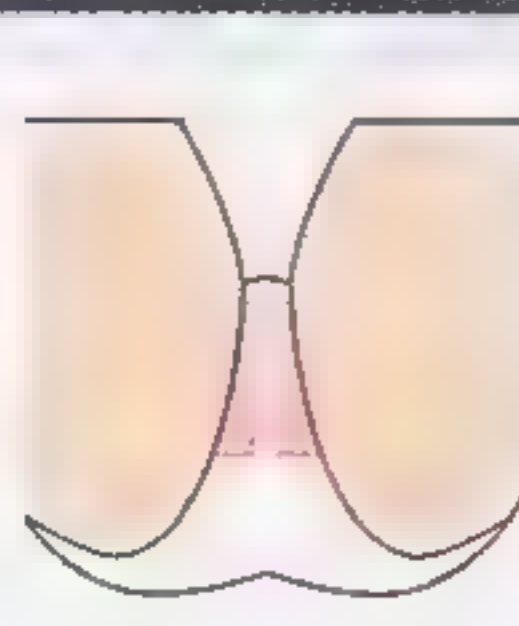
Oゾーン(肛門周り)

V、Iよりもさらに後ろにある、お尻の穴周辺★ 自己処理は難しいからサロンでの脱毛が◎!



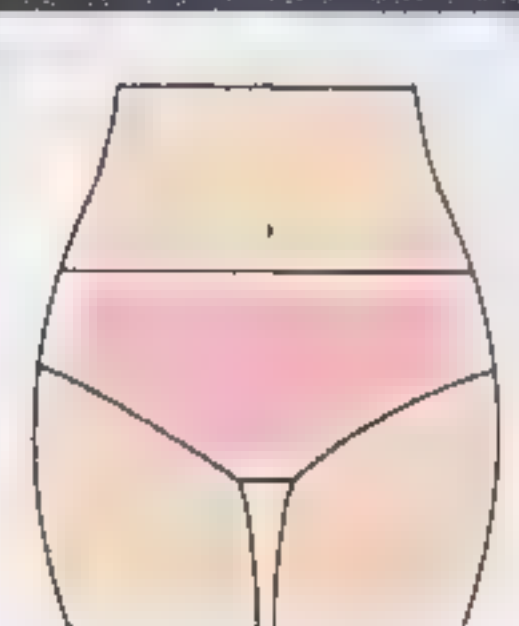
Iゾーン(股の間)

Vラインよりも下にある、女性器まわりのことだよ★ ココに関しては、全部ツルツルにするのが人気♡



Vゾーン(陰毛部)

水着や下着を着たときにハミ出しやすい部分★ 逆三角形、タテに細く、全脱毛など形はお好み♡



ちなみにVゾーンはこんなデザインが人気です♡

ブラジリアン(全処理) ハート(ラブラー女印) ナチュラル(スクエアで輪)



VIO脱毛コース
通常1回10,000円
姉ageha
読者の方は
1回5,000円
で脱毛できます♡

な夏アイテムで、 女になる♡ にする 8カ条

ない。そんなダチュラーたちが
uRaの新作にのせてお披露目♡
…、派手フェミニンな
線をとらえて離さない♡

Yuko Nozaki **STYLING** Mizuki Nakano
EDIT&TEXT Rimi Suminaka



華やかで繊細な
花柄レースで
視線をひとり占め♡

レースに描かれたカラフルな
花柄が夏っぽく華やか♡

アシンメトリーな裾がセクシーなタイトスカートで
ラインをつくって隙見せ♡ レース花柄チュニック
¥6,700、ラップミニスカート¥4,500、ピアス¥1,200
／すべて DaTuRa



ラグジュアリーな
ヴィクトリアン柄で
彼のハートを刺激する


肌見せ多めなときは、
アクセで盛ってラグジュ
アリーに昇華。Aラ
インタンクトップ¥5,9
00、ショートパンツ¥5,
500、ネックレス¥2,5
00、LOVEブレスレット
(8本セット) ¥1,500/
すべて DaTuRa



やさしいパステルと
揺れるシフォンで
色っぽフェミニン♡

ウエストは肌が透けるレースに
なっていて、ほんのりセクシー
なの♡ ジオメトリック柄ワン
ピース¥7,900、パールビジュ
ブレスレット¥1,900 /ともに
DaTuRa

きれい色ワンピースと
ふんわり素材で
癒し系に♡

A man and a woman are standing together in a romantic pose. The man is on the left, wearing a white short-sleeved shirt and white sneakers. The woman is on the right, wearing a white dress with large pink rose prints and white strappy sandals. She has long, wavy brown hair and is looking towards the camera. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a white fence.

DaTuRaの派手フェミニン 夢中にさせる ダーリンを虜 ダチュラー

女っぽくてキラキラで、色っぽいのに媚びて
最愛のダーリンを夢中にさせる8カ条を、DaT
花柄やレース、ビジュにシフォン
ダチュラースタイルは、ダーリンの視

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) HAIR&MAKE_
MODEL_Rina Sakurai, Kota

ローズ柄の
リンクコーデで
ダーリンを
私色に染めて
2人の距離を近づける

今年のローズ柄リンクは
白多めで爽やか♪
誰もがうらやむ素敵な2人

大好評のリンクアイテムがまたまた登場！この夏は白ベースのバラ柄で、より大人っぽく爽やかにアップデート。
[Rina] ローズ柄フリルマキシワンピース ¥10,800、ピアス ¥1,400 / ともに DaTuRa サンドル / スタイリスト私物
[Kota] ローズ柄メンズTシャツ ¥5,500 / DaTuRa ハーフパンツ、ブレスレット、シューズ / すべてスタイリスト私物

びっしりのクリスタルと
ホワイトストーンで
涼やかに色っぽく♡

アクセなしでサマになる、ゆるっ
とセクシーなサマーニットはメ
ンズも大好物♡ ビジューつき
ニット¥6,500、ストローハット
¥5,500、ピアス¥1,200、パン
プス¥13,800 /すべて DaTuRa

マーメイドみたいな
キラキラニットで
ゆるく、エロく
魅了する♡

#「おそろいで着たい」って
かわいいワガママも
たまには言っちゃう

バラのパネル柄が新鮮!
彼とオソロの
パイル地セットアップ

やわらかいパイル地で肌触りも気持ちいい! 彼と一緒にパカンスにどうぞ♥ [RINA] パーカ¥7,900、ショートパンツ¥4,900、[Kota] メンズパーカ¥8,500、メンズハーフパンツ¥5,500、床に置いたビジューストートバッグ¥5,900/すべて DaTuRa

#大きなりボンは
女の味方♪
ウエスト高めで
スラリ美人に

去年大人気だった
オールインワンが
進化して再登場★

「斜め&高めにつけた大きなりボンで脚長効果がさらにアップ♥ 胸元は小粒のパールで大人っぽくしたよ」。コラボオールインワン¥7,900、ピアス¥1,400、LOVEプレスレッド(3本セット)¥1,500、パンプス¥13,800/すべて DaTuRa

桜井莉菜
×
DaTuRa
コラボアイテム
2016 Summer

#オープンショルダーの
エアリーなワンピースで
触れたい女に

肩見せや透けで
隙を見せた
愛されワンピース♥

「ふんわりエアリーなシフォンと、ヴィンテージっぽいレースにこだわったよ。トレンドのオープンショルダーもポイント」。コラボワンピース¥7,900、ピアス¥1,400/ともに DaTuRa

理想の目1

美人セクシー

作り方はP.50へ!

eye

美人セクシーeyeのルール

すっぴん目!

1. 目尻のハネ上げライン

セクシー目といえばキャットライン? 目頭からだんだん太くして、強めにハネ上げて!

2. ヌーディーなツヤシャドー

ラインを引き立てるには濃いシャドーはNO! 色味は薄く、ツヤやラメ感で陰影をつけて★

3. 下まぶたに陰影をつける

目尻のハネ上げラインに合わせて下目尻にもアクセントを。ダークなブラウンで奥行きアップ。

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

イヤリング¥1,100/お世話や

勝って理想の目を手に入れる!!

アイメイク見本帳♥

顔の印象を決める最重要パーツ、それはアイメイク。お姉さんが今なりたい理想の目を4タイプに分けてお届け。アイメイクからなりたい雰囲気を作る最新テクニック、とくにご覧アレ♥

HAIR&MAKE_Hiroyuki Sato,
Ryuzaburo Tabata
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

ぱっちりドーリーeyeのルール

すっぴん目!

まつげは上下フサフサに

ドーリー派の命はまつげ!! つけまでもまつエクでもフサフサに仕上げてお人形っぽく♥

目元に目頭ライン

目の横幅を広げる目頭ラインもマスト。ただし入れすぎはNG。あくまで“ちょこんで”!

目元のクレーン

囲みラインはしないけど、目の周りに陰影を強めてつけて浮き立たせるのも共通点◇

専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし
横井莉菜

理想の目2

ぱっちりドーリー

作り方はP.52へ!

eye

048

上品レディ

作り方はP.54~

eye

上品レディeyeのルール

目尻は下目
の平行

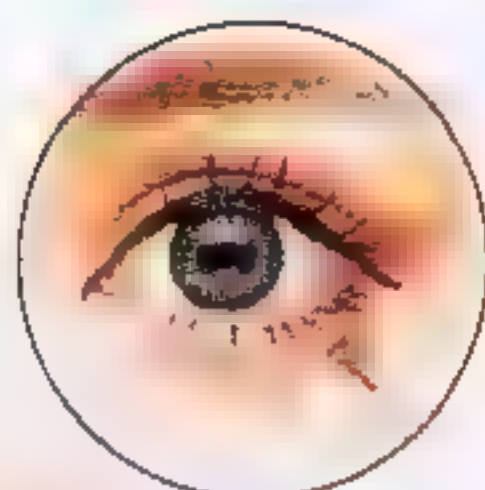
女性らしい印象を作るには、目尻ラインはハネ
上げNG。平行かやや下げて甘めな雰囲気♥

ふくらみ涙袋

ホルモンタンクこと涙袋はふくらツツヤに。
でも白く光らせるのは昔っぽいからNG

まつエクor
繊細つけま

姉モデルにもまつエク派が急増中。繊細な毛
束で優しい目元を作って、メイク感を薄めるよ。



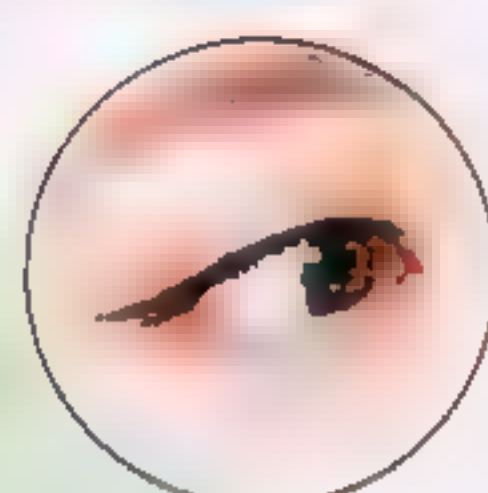
私以外私じゃないけど、
顔はメイクで変わります♥

お姉さんの本命

大人ナチュラルeyeのルール

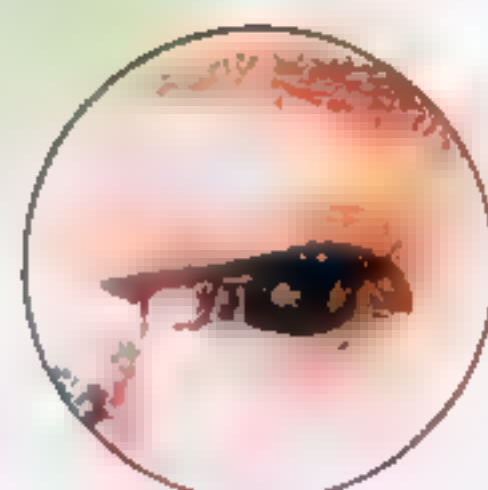
1 パール
シャドー

ハイライト効果で目元が明るく見えるパール
シャドーがナチュラル派の定番アイテム



2 ラインは
繊細に

ラインは細く、まつげのスキマを埋める程度で
OK。作り込まず、自分の目をいかす方向で♥



3 下まつエクor
マスカラ

上はつけまかまつエクでボリュームを出すけ
ど、下はマスカラのみでヌケ感を大切に。



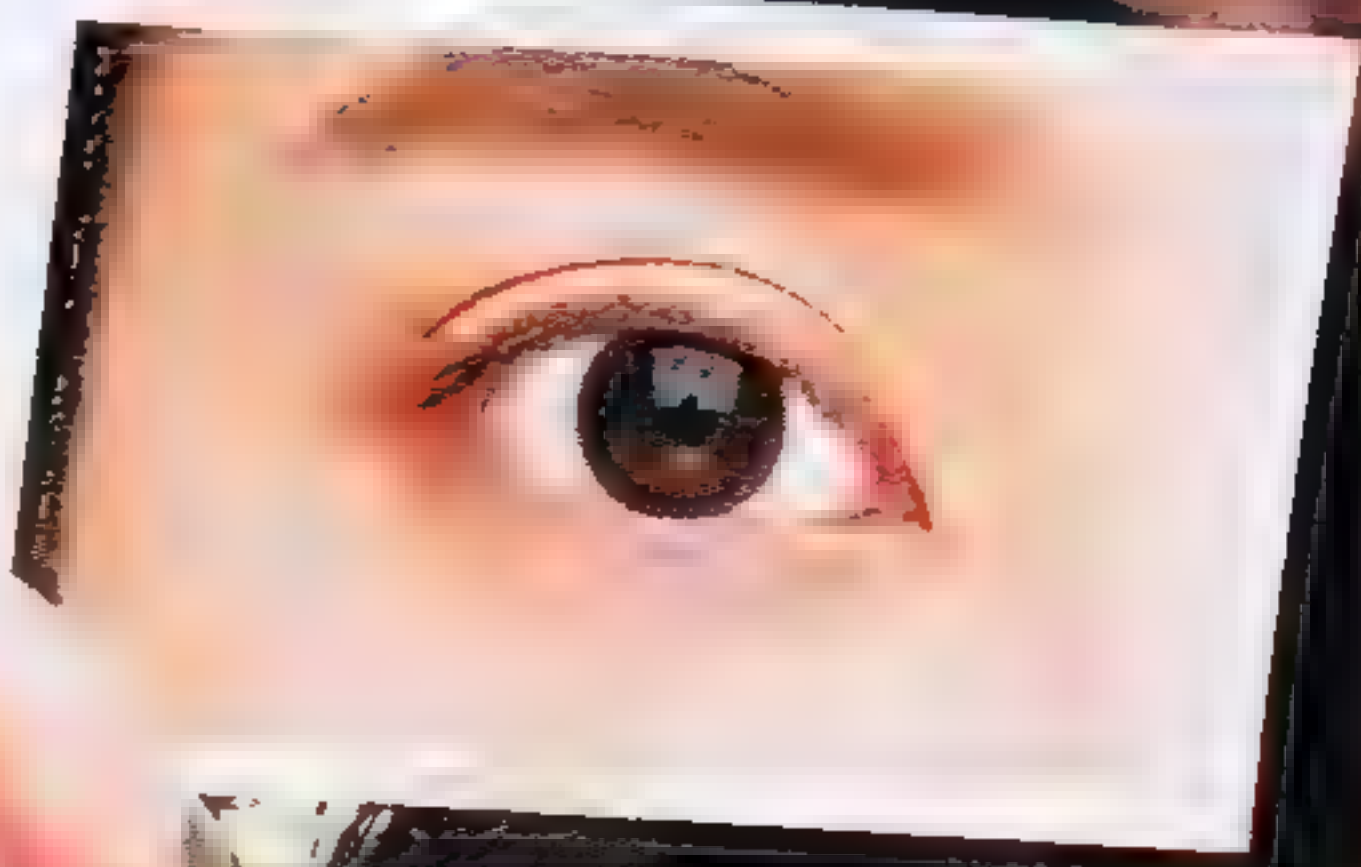
理想の目4

大人ナチュラル

作り方はP.56~

eye

すっぴん目!



専属モデル(32歳/東京都)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

リング大¥1400、リン
グ小¥700/ともに
CHANCE 渋谷109店

私たち

美人セクシーeye

になりたい♡

シャドーはナチュラルだけど、目尻ラインは大胆にハネ上げるのがセクシーeyeのルール♡ 下目尻にはダークカラーを入れて奥行きを強調♡

イヤリング¥1,100.
お世話や

リップは、アイホールを足すことで割りと可愛らしい目元が♡

のっぺり目の佳那恵は
“**長め&太め**
ハネ上げライン”で

所要時間
20分

美人セクシーeye

How to Make

カラコン

グラムレンズ ロデオ
ピンキーデビル ブラウン

アイホールは、アイホール全体に軽く乗せてまぶたのホリを作るよ。ふわっと自然に発色するからチップよりもブラシで塗る派!

上の目尻〜黒目下までを濃いブラウンで細く引きしめる。右下の色の、左端のマットブラウンを使用★

上ラインで顔が激変♡ Bのジェルライナーで上ラインを太めに引く。目尻はまぶたのカーブに合わせて1cmくらい延長し、目頭はきっちり端まで引いて♡

① まぶたの目頭側1/2にAの左上の色を細く塗るよ。くの字に囲まず、下側だけ! 細かいパールが入ってて白目がキレイに見える♡

② で塗った下目尻のブラウンと目頭側の白シャドーをボカす感じで、Aの右上をサッと重ねる。色がなじめばOKなので軽めに★

③ まぶたの目頭側1/2にBの左上の色を細く塗るよ。くの字に囲まず、下側だけ! 細かいパールが入ってて白目がキレイに見える♡

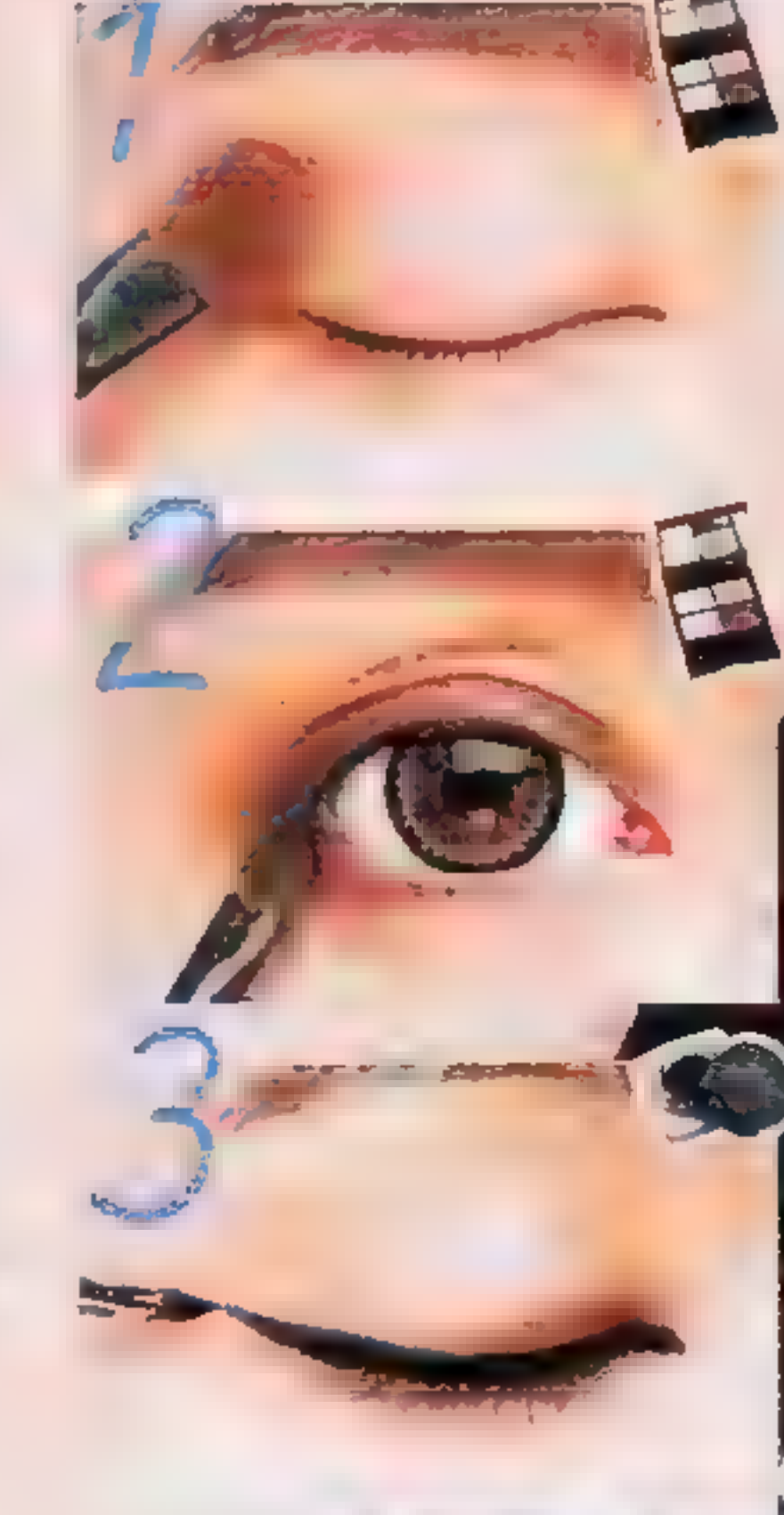
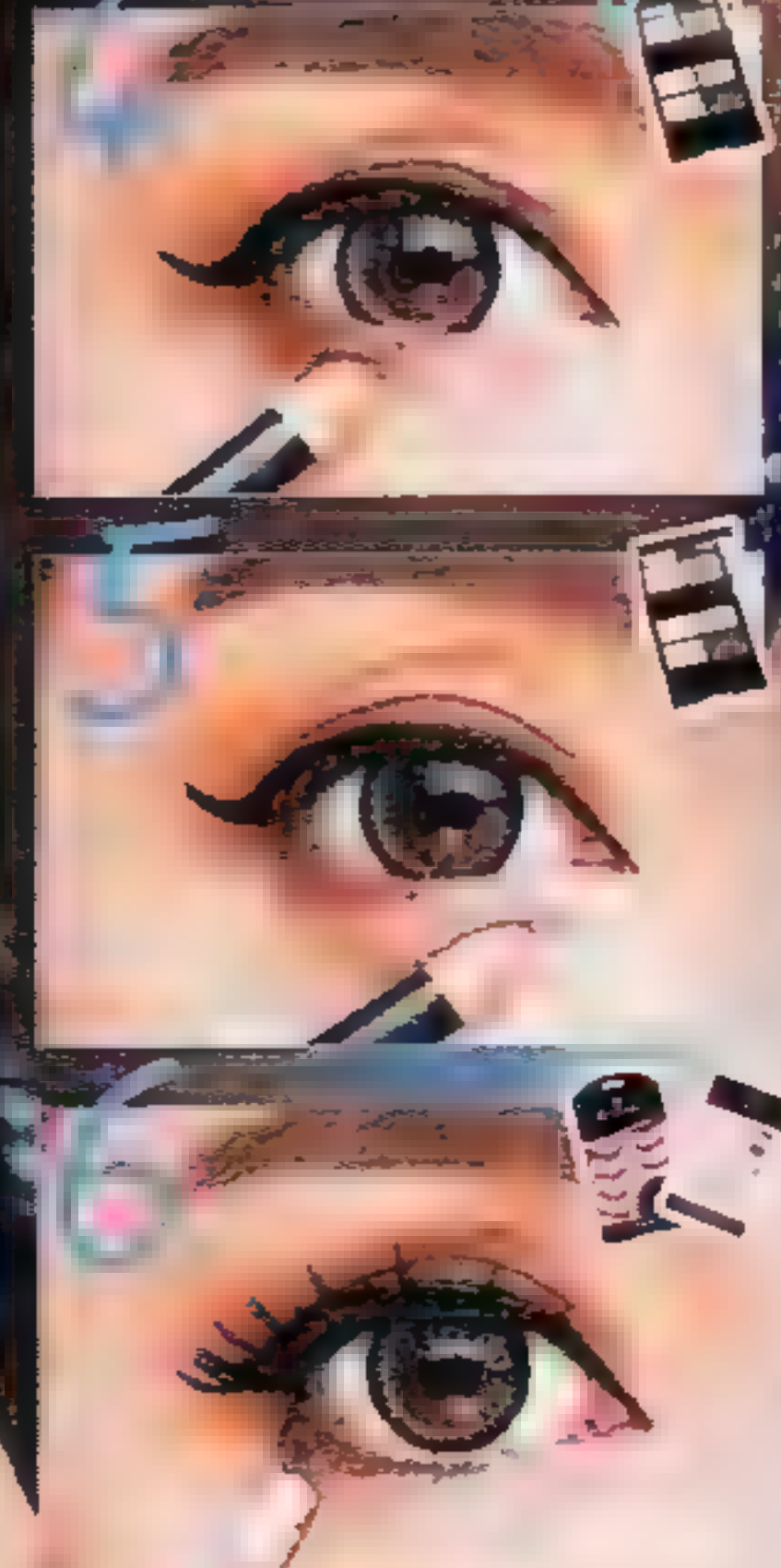
④ まぶたの目頭側1/2にBの左上の色を細く塗るよ。くの字に囲まず、下側だけ! 細かいパールが入ってて白目がキレイに見える♡

チークは、太めのブラシに取り、小鼻の横からナナメ上に向かってサッと広げる。大人っぽいオレンジが顔をシャープに見せてくれるよ★

リップは、使ったのは左から3番目のオレンジ。今までオーバーめに塗るのが好きだったけど、最近は輪郭通りに塗って目元を引き立ててる♡



アイテムは少数精鋭シンプル派。
A.ルナソル スリーディメンショナルアイズ 01 ナチュラルベージュ
B.メイベリン ラスティング ドラマジェル ライナーBK-1 C.デコラティブ アイラッシュ プレイガール No10 D.デコラティブ アイラッシュ プレイキュート No7



ツリ目なMERIは “優しげ ツヤシャドー”で

美人セクシーeye

所要時間
10分

How to Make

3 目頭～目尻も横グラデに。

下まぶたも横方向のグラデに。Aの上から3色を使って、目尻に向かってだんだん濃くなるように仕上げるよ。下ラインは卒業した★

1 横グラデで目の幅を

上シャドーはAを使用。aに1番上のハイライト。bに2番目のゴールド。cに3番目のブラウンを塗る。横方向のグラデを作るイメージ!

4 美容液でまつエクをセパレート♡

上下ともにまつエクなので、使うのは専用美容液のみでOK。まつげに対して上からも下からもまんべんなく塗って、毛束を整えていくよ★

2 目尻を上げてハネ上げるのがコツ。キツく見えないテク!

アイラインは上のみ。Bのリキッドで目頭を5mmほど開けて引き始め。目尻はいったん下げてからハネ上げるのがコツ。キツく見えないテク!

TOKYONADESHIKOプロカ!
MERIさん (36歳/東京都) バツイチ独身・子供なし

アイラインで目尻を上げてハネ上げるのがコツ。キツく見えないテク!

カラコン
ジーニーガールズ
金狼

After

目の横幅が狭い咲は “上はハネ上げ× 下はタレ目”で

美人セクシーeye

所要時間
30分

How to Make

3 下ラインは少しズラして!

上ラインは目頭を細く、目尻は1cmくらいハネ上げに。下ラインは黒目下～目尻を丸くカーブさせる。そのあとCでトントんと叩いてボカす。

1 上シャドーはソフトに!

上シャドーはヌーディー系を使って顔色アップ。Aの左上の色をアイホールに、右上の色を二重幅に塗る。囲んだ部分には左下の色をオン。

4 まつ毛を足して吸引力アップ

DとEで上下のまつ毛をコーティング。仕上げにラメ入りのFをまぶたの真ん中と黒目の下に塗ってキラキラに★目がイキイキするの♡

2 目尻を濃くしてタレ目に。

下まぶたもAのシャドーでメイク。涙袋が膨らんだ部分に左上の色を塗り、目尻側1/3に左下の色を重ね塗り。ソフトなグラデにしてね。

カラコン

ドーリーポップ
エッジグレイ

ヨガインストラクター(30歳/東京都)
独身・子供なし
真優川咲さん

After

Before

Item

エクセルのシャドーは顔色がよく見えてとっても優秀!
A.エクセルスキニーリキッドシャドウ SR03 ロイヤルブラウ
B.K.パレット サバル ラスティング アイライナー 24h
WP / C.エチュードハウス プレイ101 ペンシル #49 D.ス
タイル プロフェッショナル まつげ美容液 E.スカル
プD.ボニータ ビューフリーアイラッシュ ブラック F.ミシ
ヤ デューイ グロッキー アイズ フレンチパイ

私たち

ぱっちりドーリー

縦にも横にも大きく、目の印象を強めたいのがドーリー派♡ 単なるケバい顔にならないように、丁寧に仕上げるのがポイント。

になりたい♡

カラコン

ディアクween
ナチュラルブラウン

所要時間
15分

小粒目の莉葉は

“上下フルつけま”で

ぱっちりドーリー

How to Make



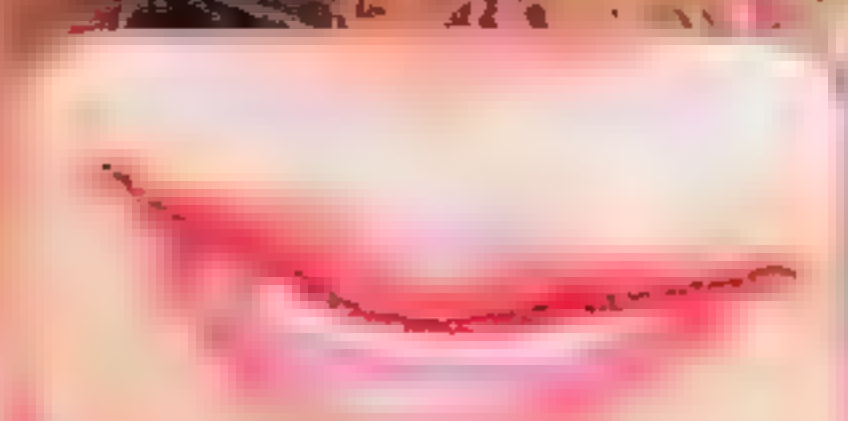
チークは

クレンジング
チェンジした
お肌から外に
お肌を保湿する
お肌を保湿する



リップは

口紅を輪郭通りに塗ってからグロスを全体的に重ねるよ。ポテツと見えるのがイヤだから、軽く重ねてツヤを出す程度にしている★



Item

上つけまは2枚重ねにしてフサフサ感をアップさせるよ。A.アナ スイ アイシャドウ 602 (中央のオレンジ)、同 503 (右側のブラウン) B.ダイヤモンドラッシュ シークレット eye C.ダイヤモンドラッシュ ハニーeye D.ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー スーパーキープ E.レブロン カラーステイシャドウリンクス 030 オニキス

目尻の延長はクレヨンでCの下つけまをキワから少しだけ下げてつけたら、上ラインをDでしっかり引く。目尻までは細く、延長ラインは長めに下げるよ★

切開ラインでさらに大きく目頭の切開ライン(3.2mmくらい)を引く。上まぶたのカーブから自然に延長させて、極細でOK。軽くお目を引くと描きやすい。

ダブルラインでさらに二重のシワをAの右端の色でなぞってダブルラインにキワまで塗りつぶさないように! このひと手間で二重の濃さが変わるよ★

アイラインをボカすEの黒シャドーを、目頭の切れ込み以外のアイラインに重ねてボカす。ラインの印象が柔らかくなるし、色持ちもアップする★

オレンジが印象に入り、目のオレンジをアイホールとまぶた全体に、チップでしっかり染色させながら描く。シャドーはグラデにせず、単色で塗るのがポイント!

ブラウンで目尻を濃く、右側のブラウンで目尻をくの字に描く。上まぶたは黒目の真上くらい、下まぶたは、目の真下まで広げて、目尻にツヤを出すよ★

上つけまは2枚重ね、ビューラーで目まつをカーブさせてまつ毛をオン。目を2枚重ね、目尻をハダシてつける。この一連で目のサイズがアップする★

目尻にブラウンをブラウン、上つけまをつける見え方が変わるから、ここで下まぶたの濃さを調整。目尻の位置を上つけまに合わせて少し広げる★

タレ目なRIRIは “黒目上のライン を太く”して

所要時間

8分

ぱっちりドーリー

How to Make

3 シャドーで涙袋を完成させる

下シャドーもA使用。
aに左上の色、bに
左下の色をオン。目
頭～中間まではふっ
くらと、目尻は引きし
まって見えるように
調整してね♥

涙袋のパーツをなじませる

私の目は涙袋作りが
キモい。まずAのリキ
ッドを目頭から黒目
の端まで塗って指で
なじませる。この時
涙袋が自然にふくら
み見えるの。

Cでアイラインを引いていく

上ラインは細めにハ
ネ上げ、下ラインは
目尻側2/3に極細に
引く。下まつげにD
とEを塗って長さを出
し、仕上げにFを下
目尻に細く引く★

2 上シャドーで目を大きく

Bで上シャドーを仕
上げる。aに左上
のハイライトをサッ
と塗り、bに右上の
色、cに左下、dに右
下を細長く塗ると立
体感がアップ◎

まつエクなので上まつげは素のままでOK。
A.キャンメイク ライトニング リキッドアイズ
02 ドレッシーピーチ B.ルナソル スリー
ディメンショナルアイズ 02 ソフトベージュ
C.デジャヴュ ラスティンファイン a グロッ
シブラック D.キャンメイク ドーリーアイラ
ッシュ ベース E.デジャヴュ タイニースナイ
パー a F.NYX リキッドクリスタルライナー ク
リスタルシルバー

Item

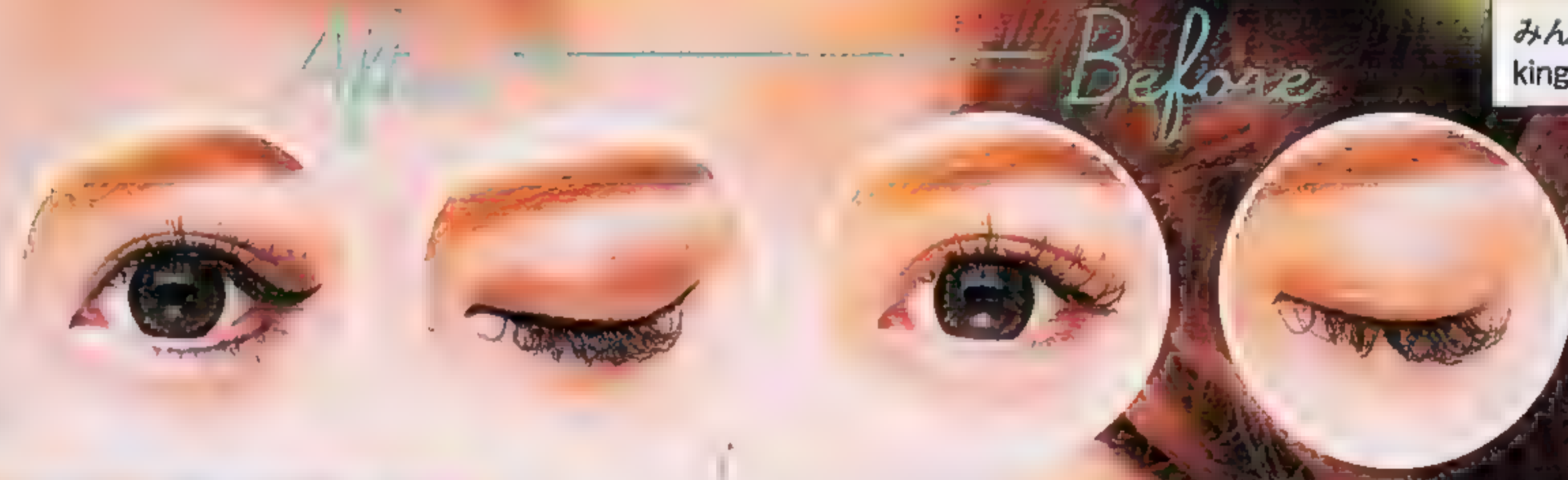


ダンサー(分蔵 東京都)
RIRIさん
独身・子供なし

カラコン

みんなのカラコン
kingdom17 ブラウン

ターコイズ×パー
ルイヤリング¥2
100 お世話や



ラ・グレースジュデントタルクリニック院長
(34歳/東京都) 独身・子供なし
木村美和子先生

ホリ不足の美和子先生は “涙袋を偽造”して

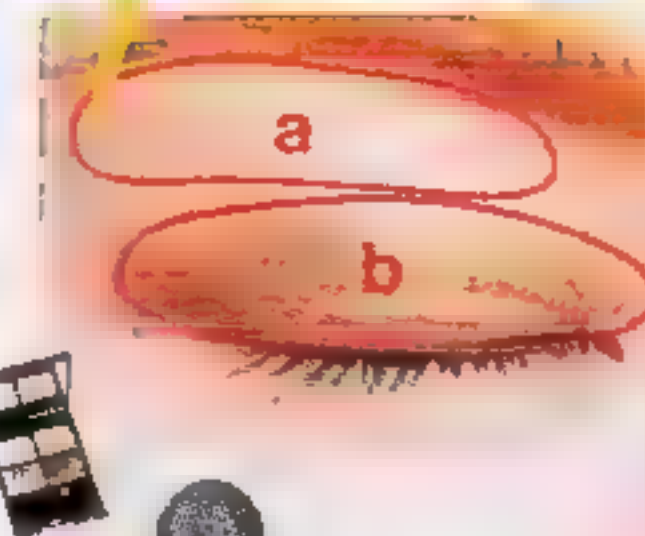
所要時間

20分

ぱっちりドーリー

How to Make

上ラインはCで細く
引き、目尻の延長部
分だけ少し太めにゆ
るくハネ上げる。下
ラインはDで目尻側
1/3に引いて、上ラ
インとつなげます!



ラメ感と色持ちアップ
効果のあるAのシャ
ドー下地をアイホ
ール全体にオン。続
けて、Bの左上の色
をaに、左下の色をb
に塗ります♥

上まつげにEを、下
まつげにFをカットセ
ずにそのまま装着。
ダイヤモンドラッシ
ュは濃さがツボ。G
の mascara で自まつ
げとなじませる!



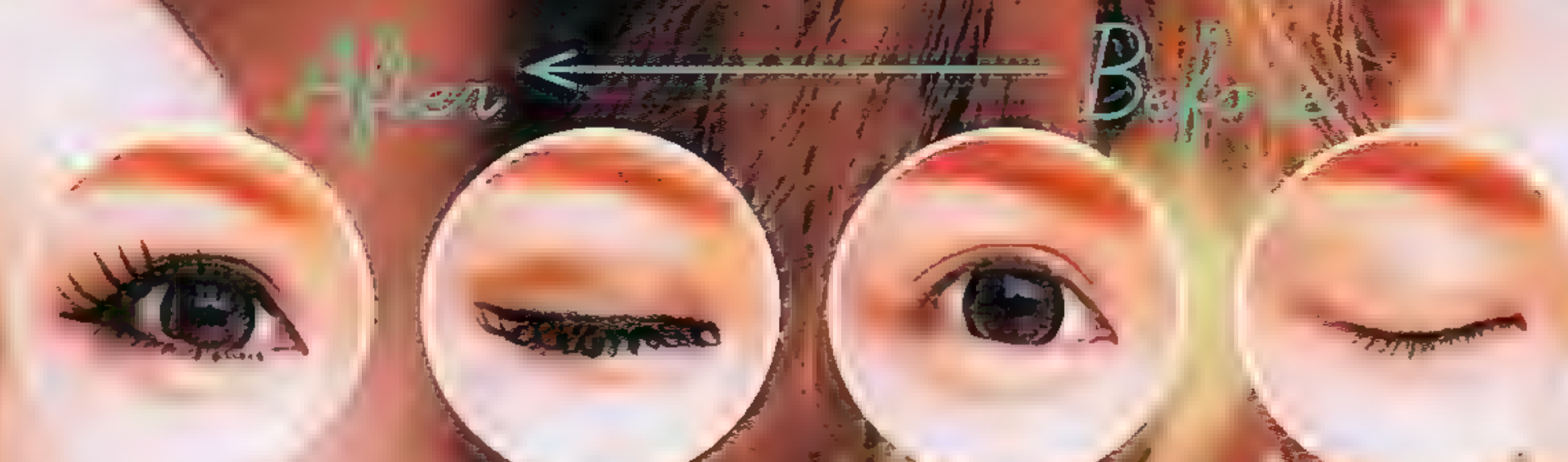
涙袋の立体感を作
ります。aに左上の
ハイライトをふわっ
と、bとcに右下のブ
ラウンを細く塗る。
涙袋の陰ラインは自
然にカーブさせて★

カラコン

みんなのカラコン
kingdom17 ブラウン

Item

シャドー下地を使うと発色が
アップ。A.シャネル イリュ
ージョン ドンブル 81 ファン
タズム B.ルナソル スリー
ディメンショナルアイズ 01 ナ
チュラルベージュ C.ダイヤ
モンドビューティー アイライ
ナー フォーエバーブラック D.
メイベリン エバーシャープ
ライナーBK-1 E.ダイヤモンド
ラッシュビューティー-eye F.
ダイヤモンドラッシュ ハニー
eye G.ミッシュ ブルーミン
マスカラ 01ビュアブラック



私たち

上品レディになりたい♡

繊細まつげとタレ目ラインで作るソフトなモテ系face♡ 元がツリ目でもラインの角度で印象は激変♡ 目尻の位置を操ってみて!

ゴールドブレスレット (セット) ¥2,000/お世話や

ツリ目&離れ目の優花は “タレ目ライン&ホリ強調”で

上品レディになる

所要時間
20分

How to Make

Before
After

カラコン
ラヴェール シアーヘーゼル 1DAY

Item



アイラインは2色使いがポイント。上ラインはブラック、下ラインはブラウンでヌケ感を出します! A.D AZZ SHOP クアトロアイバレット 02 B.ラブ・ライナー リキッドアイライナー リッチブラック C.スタイリング プロフェッショナル まつげ美容液 D.ラブ・ライナー・リキッドアイライナー ダークブラウン E.リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 003 クラシックブラウン F.DAZZ SHOP プレズド アイブロー トリオ G.ドーリーウィンク アイラッシュ 5 リアルヌー

左のピンクをほおの中央に丸く広げ、右のベージュをほお骨のくぼみにそって重ねます。輪郭をシュッと見せつつ、ガーリーな印象♡

右から、M・A・C ミラタイス フォー ユーモア ソウル、同 シンダーフーリン、ピーチ



サンローランのリップを塗って、M・A・Cのグロスを重ね塗り。あえてラフに輪郭を取って、たらこリップっぽく見せます♡

右から、イウ・サンローラン、ル・ワイルド、グロテ、ハイイン 9 マーティンノライベート、M・A・C フラッシュ、ガラス フルフィニッシュ



まつエク美容液をつける。上まつげに美容液を塗り、下まつげにも少量を塗り出し、両方のまつげを指で全周に広げ、縦に持ち上げてまつ毛を乾かす。

ラインを引く★
①目の内角から、目の下を横切るように引く。目尻はひたひたで止めて、ハネを出さないように気をつける★

②目の下につまは歴代1位のお気に入り♡ 目尻に合わせてつけながら、涙袋の陰をFでなじませます。濃い方の2色を混ぜて細めに♪

Aの右上のゴールドをアイホールと下まぶた全体にボカします! 眉頭につなげるように塗って、ホリをしっかりと作るのがポイント★

次はハイライトでメリハリアップ! Aの左上の色をまゆ下と目頭にくの字に乗せる。ここはふわっと発色させたいからブラシで塗るよ♡

目尻をリフトアップ
Aの左下のブラウンを目尻を囲むように乗せて、陰影をつけるよ。少しハネ上げるように色を広げて目尻をキュッとリフトアップさせます!

タレ目ラインで目尻を増し
Bでアイラインを引く。実際の目頭よりも1mmくらい切れ込み、目尻はぐっと下げて延長。先端の2~3mmはスッと平行に戻すのがポイント!

ハデ顔の沙世は “シンプル 単色シャドー”で

上品レディ

How to Make

所要時間
7分



ビューラーをしたらDの上つけまを装着し、粘膜の見える部分をBで丁寧に埋める。目尻ラインも左右均等になるように微調整するよ。

アイシャドーはシンプルに1色のアイホールと下まぶた全体に乗せるよ。目頭から目尻まで均等にボカしてね★

下まつげにEのつけまをつけてCのマスカラでコーティング。最後にホットビューラーで自まつつけまの毛束をなじませてカール力強化。

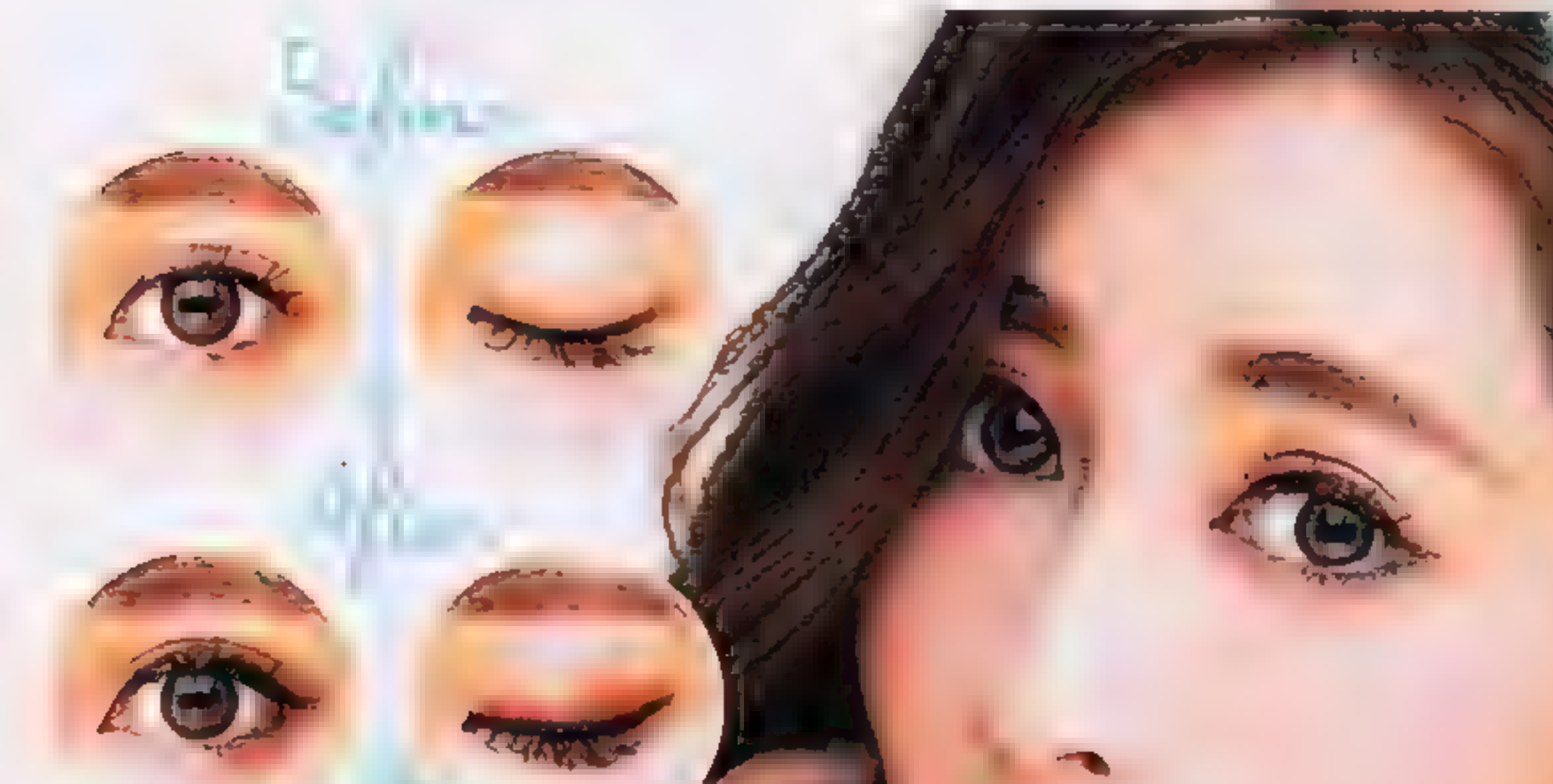
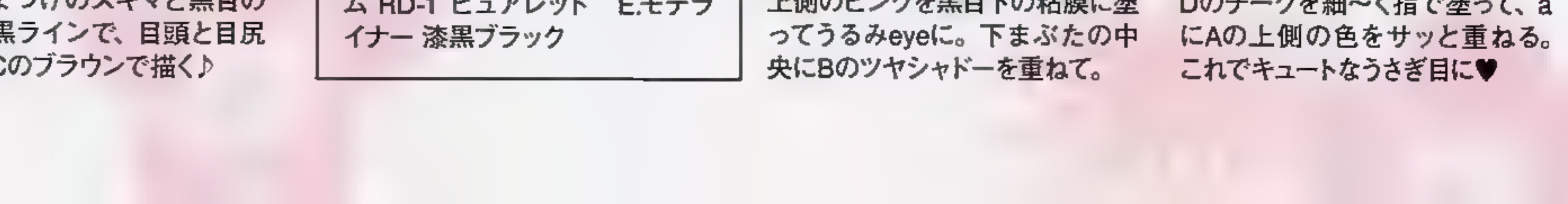
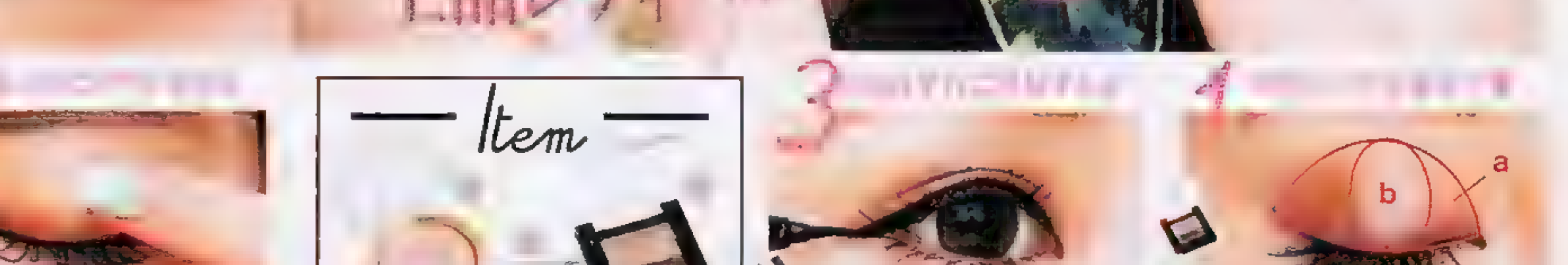
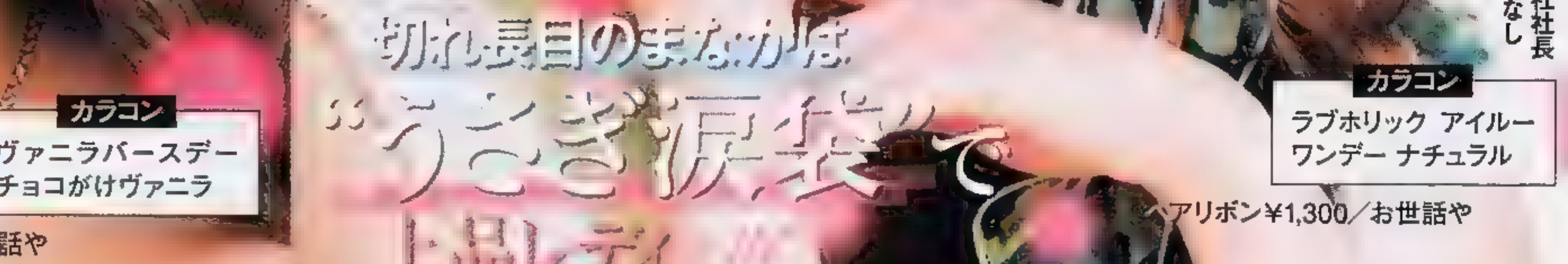
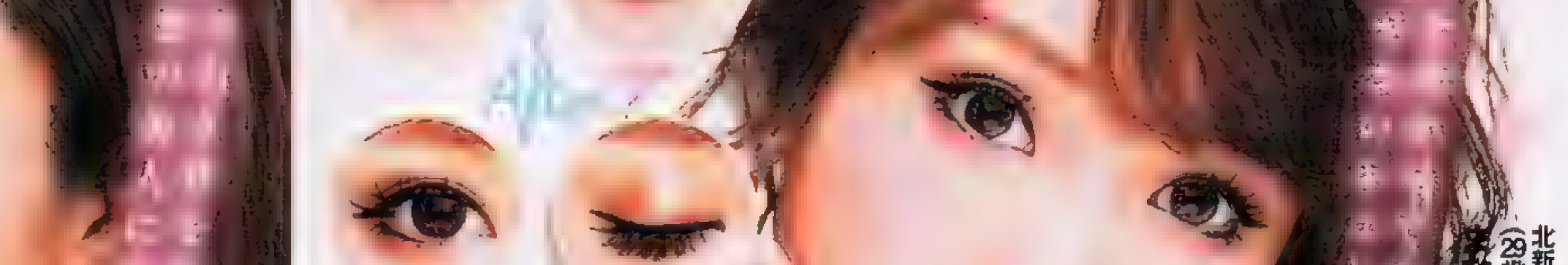
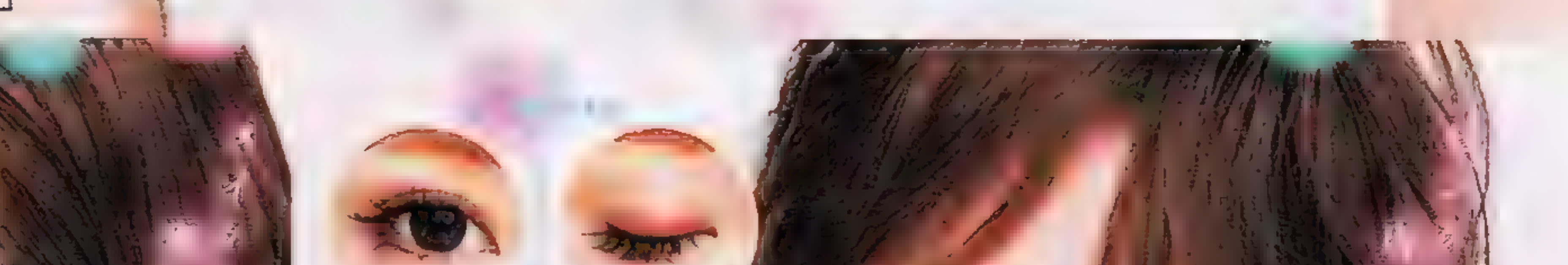
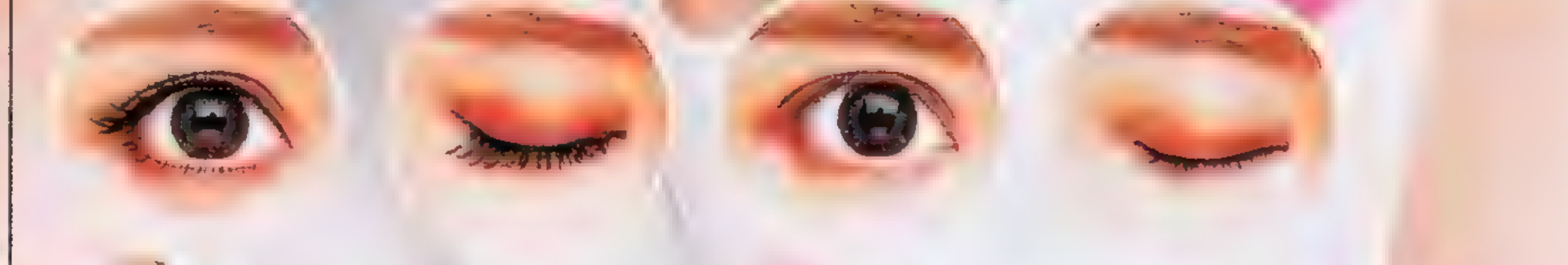
二重をつぶさないようにアイラインは細めに引いてるよ。Bでまつげのスキマを埋めながら引いていき、目尻は少しだけタラして延長させる!

イオン入りで目元のソフトアップ効果があるマスカラがいい感じ! A.ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズ N 06 B.メイベリン ハイパーシャープライナー S BK-S3 C.ORE+ ミネラルKS イオンマスカラ ブラック D.ミッシュ ブルーミン アイラッシュ No01ピュアリッチ E.ドーリーウインク アイラッシュ 21 シークレットガール

Item



カラコン
キューティードール キューティーキャラメル



所要時間
5分
広島看護学生 (31歳) 広島県
独身・子供なし
青木りえさん

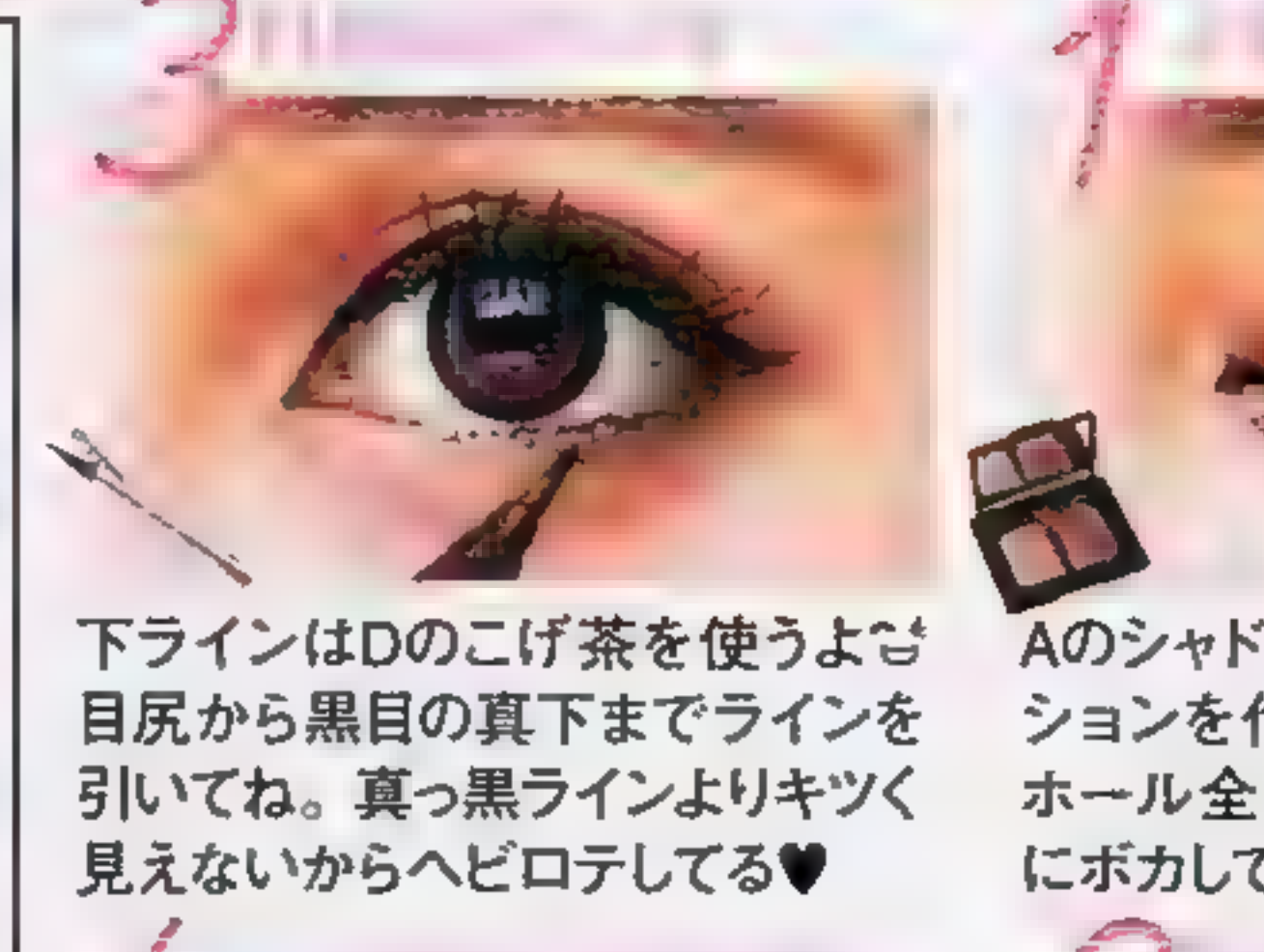
二重が重いりえは
“スーパードーシャドー”で
上品レディ

カラコン
ヴァニラバースデー
チョコがけヴァニラ

パールネックレス¥4,200. お世話や



上下まつエクなのでつけまは要らず。メイク時間も短縮できて◎ たまにマスカラを使うよ。A.NARS デュオアイシャドー 3045 B.ケイト クイックアイライナー A BK-1 C.ラブ・ライナー リキッドアイライナー ノーブルブラウン D.同 リキッドアイライナー ダークブラウン E.ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 02



③で描いた下ラインをEのシャドーでボカす。一番右の色でラインをなぞり、目頭～中央までは一番左のハイライトをオン



上ラインは黒と茶の2色使いがポイント。まつげのスキマと黒目の上はBの黒ラインで、目頭と目尻ラインはCのブラウンで描く



下まぶたにもEでラインを引き、Cの上側のピンクを黒目下の粘膜に塗ってうるみeyeに。下まぶたの中央にBのツヤシャドーを重ねて。

北新地ハニラ勤務&美容会社社長
(28歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

カラコン
ラブホリック アイルー
ワンダー ナチュラル

ヘアリボン¥1,300/お世話や

所要時間
15分

切れ長目のまなかは
“うさぎ涙袋”で
上品レディ



甘めになれるピンクシャドーにハマリ中♥ A.イブサ アイカラー クリアアイズ 04 スモーキーページ ユメココアブラウン B.エクセル シャイニーシャドウ N ヌードピンク C.同 デュアルアイシャドウ N DU05 ピンクミューージュ D.グイセリシェ リップ&チーク クリーム RD-1 ピュアレッド E.モテライナー 漆黒ブラック



涙袋を盛りたいたいから上シャドーはシンプル。Aの上側のブラウンをaに、ツヤ出しのBをbに丸くオン。まぶたがふっくら見えるよ!

これでキュートなうさぎ目に♥

私たち

大人ナチュラル

になりた〜い♡

こってりメイクから引き算して、好感度の高いナチュラルeyeにチェンジするお姉さんも多数。これならママ会でもお仕事でも浮きません♡

リング大¥1,400、リング小¥700、プレスレット太¥2,300、プレスレット細¥900/すべてL.CHA NCE 渋谷109店

カラコン

センスマニア myune

所要時間

10分

まぶたがくぼんできたけいこは
“パール入りシャドー”で
大人ナチュラルeye

チークは

ピンクをほおの中央に丸めに広げ、上からオレンジを横長に重ねて色をボカします。ピンク1色よりもヘルシーで夏っぽい印象に★

リップは

自然な血色がにじみ出ているようなジューシーオレンジ。輪郭をとってから内側を埋めるように塗ってね。



ベージュシャドーにしたら顔色がよくなってイイ感じ♡ パール入りなら地味にならないよ。A.キャンメイク ラスティングマルチ アイベース WP 01 B.ルナソル スキンモデリングアイズ 01 ベージュ C.ダイソー シャイニー アイシャドウペンシル ヌーディーゴールド D.セザンヌ ブラックアイライナー N E.キャンメイク ゴクブトマスカラ スーパーブラック F.ダイヤモンドラッシュ ヴェールeye

How to Make

ラインは細めに！
アイラインは上のみ。Dのリキッドで引く。目頭は5mmくらい開けて、目尻に向かって徐々に太くするよ。目尻は平行に少しだけ延長。

自まつにマスカラ
つけまの前に上下にしっかりマスカラをつけておく。上まつげにはビューラー、下はホットビューラーで伸ばしてから目塗る。

目尻重りのつけまを装着
上まつげにFのつけまをつけ、粘膜が埋まっていない部分や左右のラインのズレをDで調整。筆を縦にして差し込むように埋めると◎！

まずはシャドーベースを
アイホールにAのシャドーベースを指で伸ばす。下まぶたは指に残った分をサッとつけばOK。シャドーの色持ちがよくなるよ。

ハイライトで立体感アップ
Bの右上のベージュをアイホールに広げ、aに左上のハイライトをブラシでふわっと乗せるよ★ 自然なツヤが出て目が引き立つ！

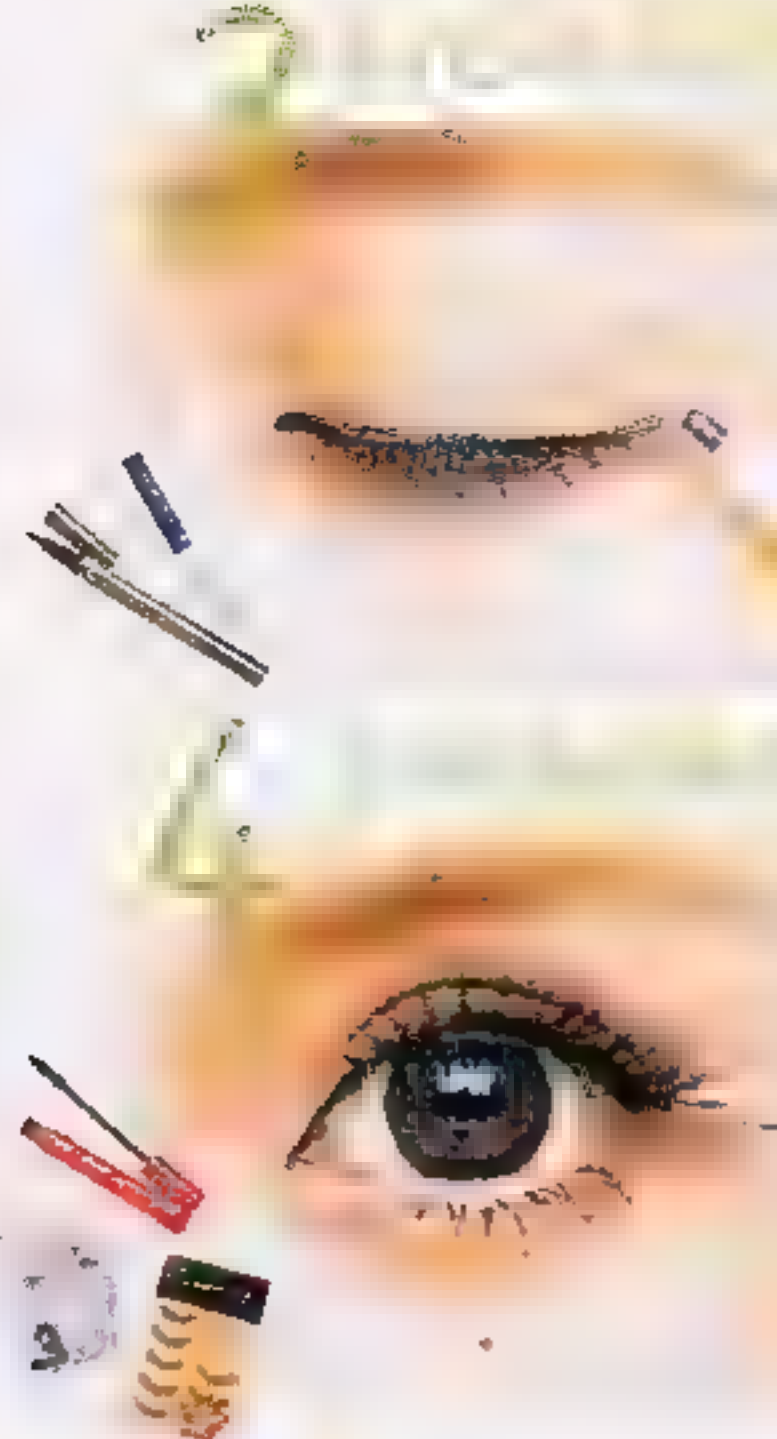
二重と下目尻にゴールド★
二重幅と下目尻の1/2までCのペンシルシャドーをオン。100均だけパール入りでツヤが出るし、ピタッと色が密着するのがイイ♡

寄り目の祐香は “下目尻を 強調”して

所要時間
10分

大人ナチュラルeye

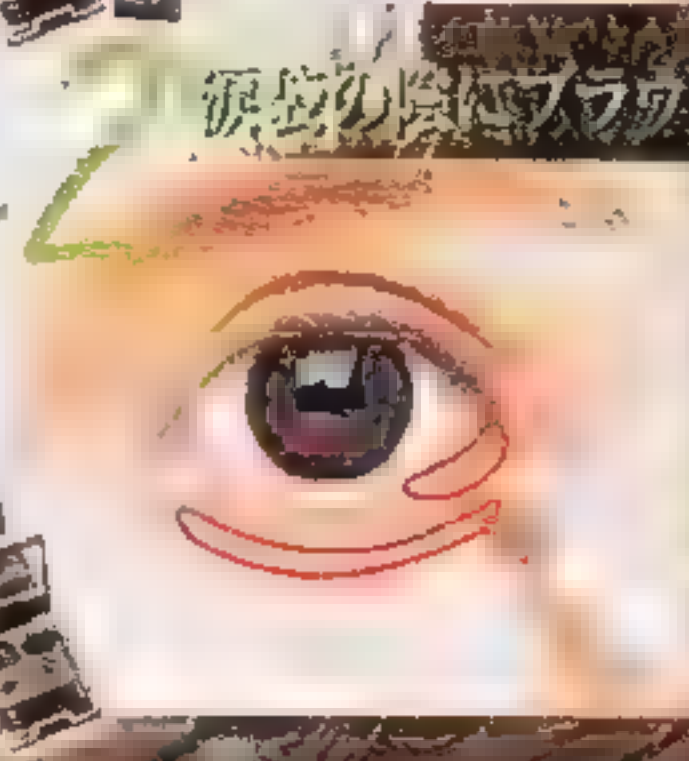
How to Make



Cのネイビーラインを目頭からしっかり引き、目尻は5mmくらい延長。そのあとDでまつげのスキマを丁寧に埋める。これで目がくっきり!



最初にAのキラキラベースを全体に塗り、二重線の1.5倍にBの右下の色をオン。同じ色を下まつげの全体にも塗って、自然な下りを作るよ!



上下まつげにEのマスカラをたっぷり塗り、上まつげにはFとGを重ねて貼る。目頭を8mmくらいあけて、目尻側に少しズラしてセット!

目の右下の色を細筆に取って下目尻に丸くオン。続けて涙袋の陰も引き、目頭と目尻はスキマを開けて、自然なカーブを描きながら目尻を強調するよ!

流行中のカラーライナーはネイビーならアラサーでもイタくならない★ A.ルナソル ライティングアイズ 07 シャイニーベージュ B.同 スキンモデリングアイズ 02 ベージュオレンジ C.キャンメイク ジェルライン アーティスト 02 カジュアルブルー D.ミッシュブルーミン リキッドアイライナー 01 ピュアブラック E.オペラ ナチュラル美マスカラ マイラッシュ 漆黒ブラック F.ダイヤモンドラッシュ アリユールeye G.ミッシュブルーミン アイラッシュ No.06 ガーリーフレア

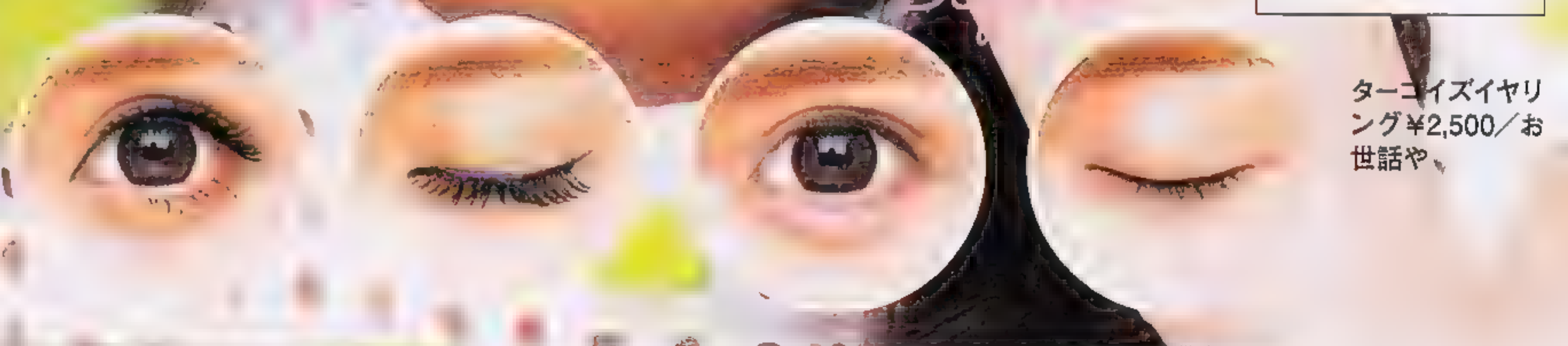


ライター&TOKYONADESHI KOPロガー
(36歳/東京都) 既婚・娘1人
水野祐香さん

カラコン

ジーニーガールズ
桃玉

ターコイズイヤリング ¥2,500/お世話や。



顔が幼いあいは “ピンクの涙袋”で

大人ナチュラル

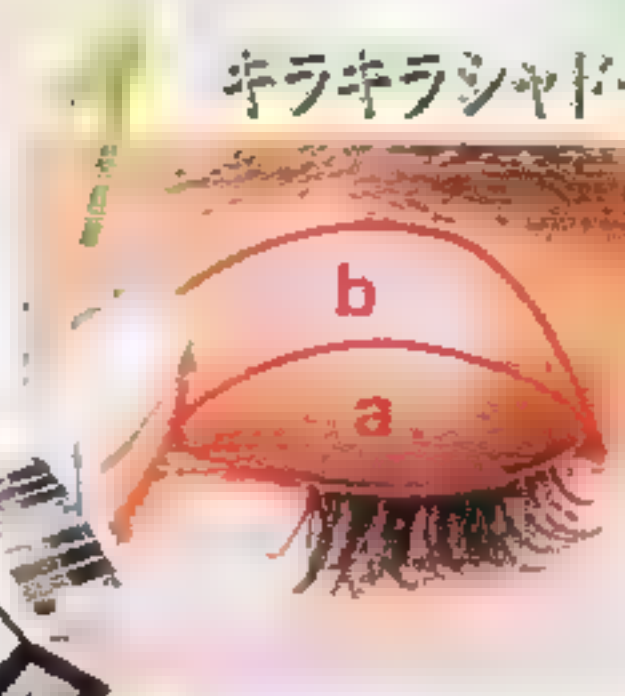
所要時間
15分

How to Make



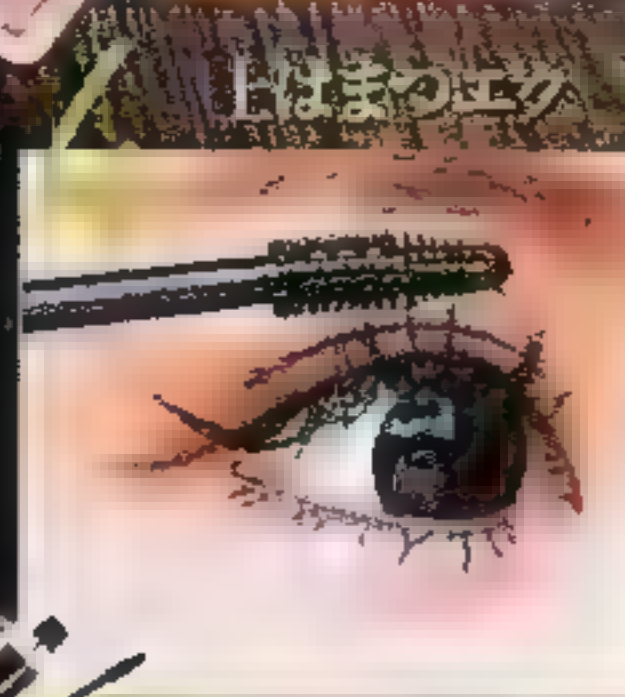
涙袋のふくら感強調

Dのアイリキッドを涙袋のふくらんでる部分に塗り、上からEの左端の色を重ねてツヤツヤに。ピンクを使うと自然な立感が出るのよ!



キラキラシャドーで乙女に!

Aの右上2色をMIXしてaにボかし、二重のホリを強調。Bの上から2&3番目の色をMIXしてbのアイホール全体に重ねてキラキラにしますや!



上はまつエク 下は目まつです

Fのマスカラを下まつげにたっぷり、上まつげは先端のみちょんちょんと塗る。まつエクが抜けないようにセパレーターさせるテク!



ペンシルラインを上下に

リキッドより自然に見えるので、ラインはCのペンシル派。上ラインは目尻を平行に延長し、下ラインは黒目下の粘膜のみ。目尻は囲まない。



涙袋の陰を強調するのをやめてツヤ出しだけに。A.M.A. C.スノーホワイトアイシャドウ Warm 72 [限定品] B.同 ヴェラヴェータ パールフェイジョー シャドウ マスチリリュクス [限定品] C.Dior クラッシュ アイライナー ウォータープルーフ 094 トリニグットブラック D.ポールジョー アイグロスS 03 E.ポールジョー アイカラー トリオ 05 F.Dior マスカラ デイオール ショウ ニュールック 090

美容室経営&アクセサリデザイナー
(28歳/東京都) 既婚・子供なし
大城あいさん

カラコン

ヴィーナスアイズ
ブラウンブラック

After

Before



key word
 イイ女は
トレンドで魅せる!

イイ女たるもの、トレンドはファッションだけでなくヘアにも取り入れなくちゃ♡ 旬のキーワードをチェック!

トレンド01

スカーフ・バンダナは
 今季マストの小物!

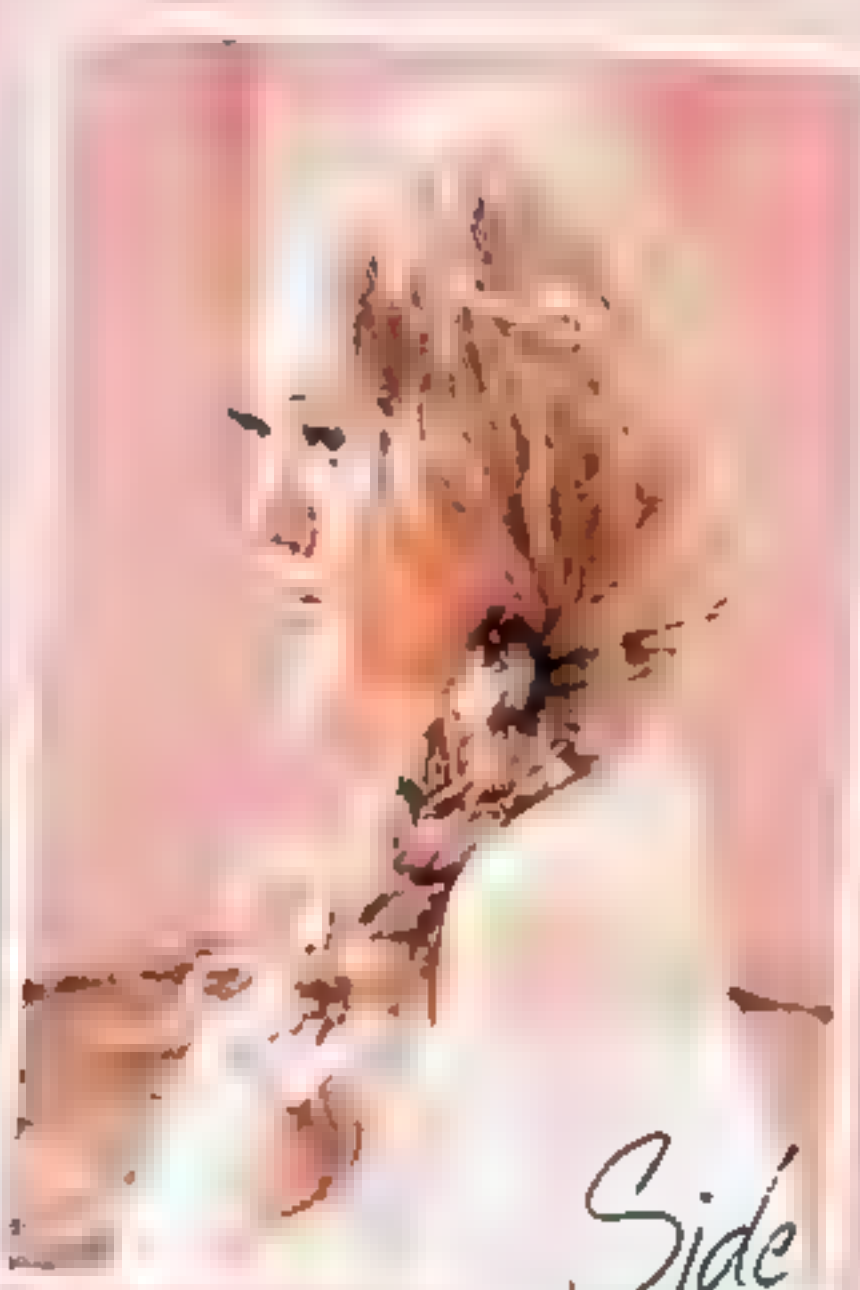


カジュアル派はバンダナ、
 レディ派はスカーフがオススメ♡

三つ編みに混ぜたりポニーテールに結んだりしてみても◎ Aタッセルがアクセント。スカーフ¥1,800/お世話や B髪色を問わない上品さ。スカーフ¥1,900円/Grandedge 渋谷109店 C細いので使い勝手◎。バンダナ¥1,200、D夏らしい配色。バンダナ¥1,300/ともにお世話や



Back

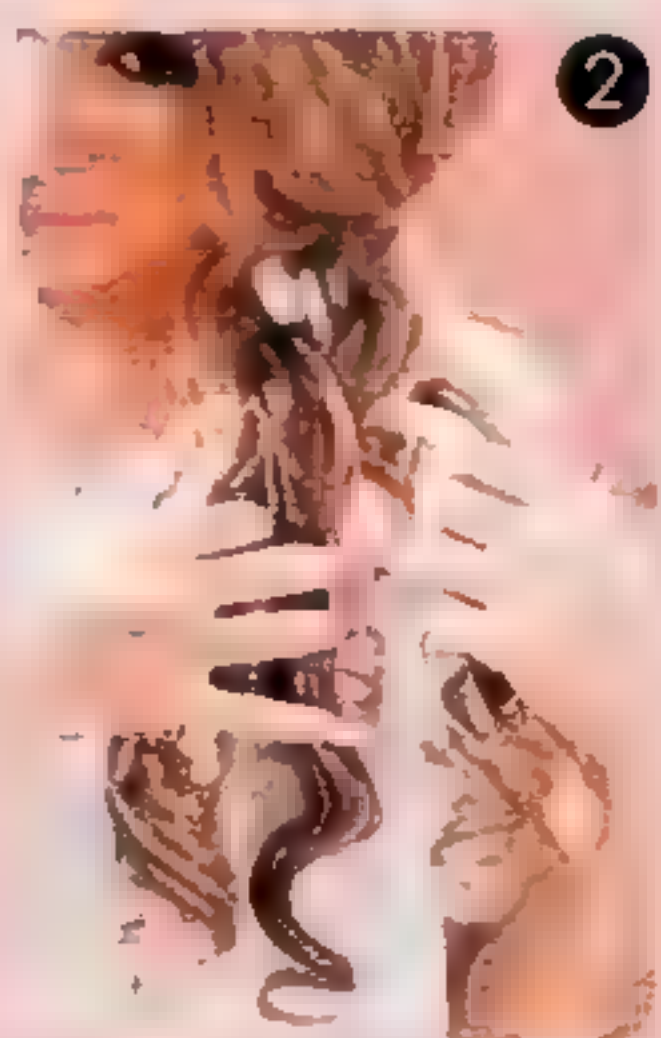


Side

PROCESS



③ 毛先まで編んだら毛先をまとめスカーフの端で片結び。ゴムで結ばなくても固定されるうえ、見た目もかわいい♡



② そのままスカーフと毛束を持ちながら、耳下から三つ編み。ゆるく編んでスカーフをチラ見せさせて♡



① 32ミリのコテでさうとゆる巻きに。3束に分けたらスカーフを毛束の下に通し、両端の毛束とスカーフを一緒に持つ♡

いつものヘアアレに加えるだけで
 ワンランク上のアレンジに変身♡

専属モデル(33歳/東京都)
 独身・子供なし
 桜井莉菜

トップス¥5,900/Delyle N
 OIR 渋谷109店 髪に編んだスカーフ¥1,900/Grand edge 渋谷109店 プレスレット¥1,500/お世話や

ヘアも完璧にして素敵な思い出つくりましょ♡

イイ女

手抜きのおバさんにならないよう、今年の夏はイイ女の姿で過ごしましょ♡

Summer!
 2016

トレンド02

海外セレブもやってる
メッシーバンを取り入れる♡

PROCESS



④ おだんごからランダムに毛を引き出す。後頭部のたるみ具合を再度調整し、後れ毛もゆるめに巻いてねじ

③ 毛束を毛先までねじり、結び目に巻きつけピンで固定。ただ巻きつけるより崩したときこなれ感が出る。

② アゴと耳の延長線上に結び目をイメージしたら、ゴムで結ぶ前に後頭部をたるませ、トップの毛を引き出す。

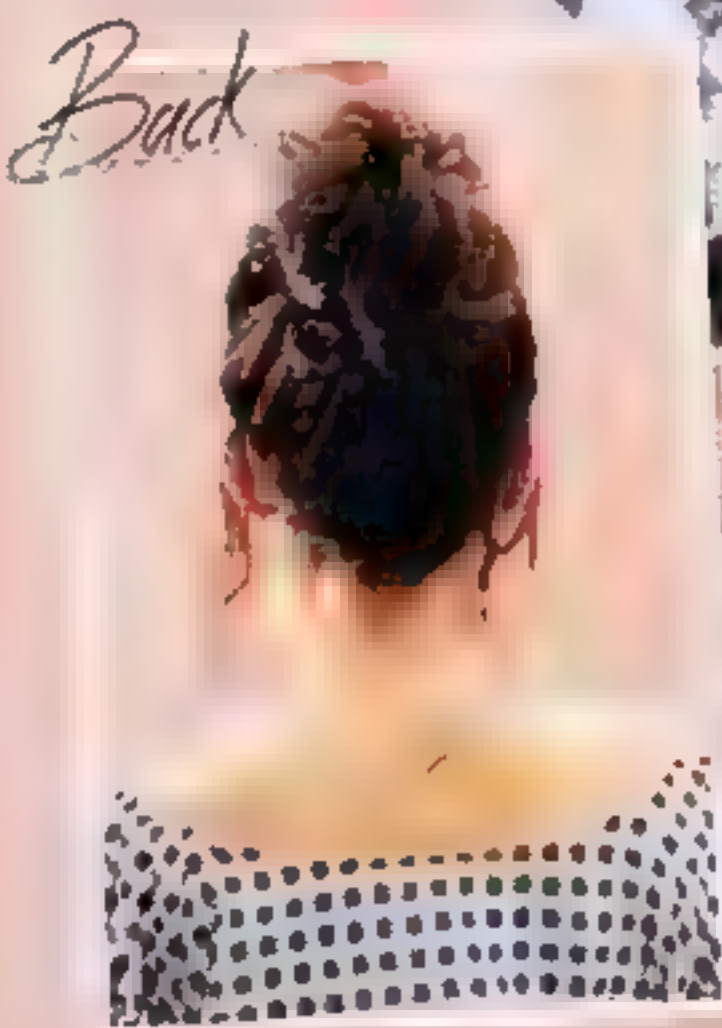
① ワックスをなじませ手ぐしでまとめる。毛流れがきれいじゃなくても気にせず、後れ毛も大胆に残しておく。

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

てきとー具合が逆に
こなれ感をアップ!

メッシーバンって
一体なに??

くしゃっとした
おだんごのこと
手ぐしでまとめた無造作感が
最大のポイント。ラフな抜け感
が出るので、旬のファッション
やメイクにぴったり★



トップス ¥2,685 / 夢展望
イヤリング ¥4,800 / お世話
や

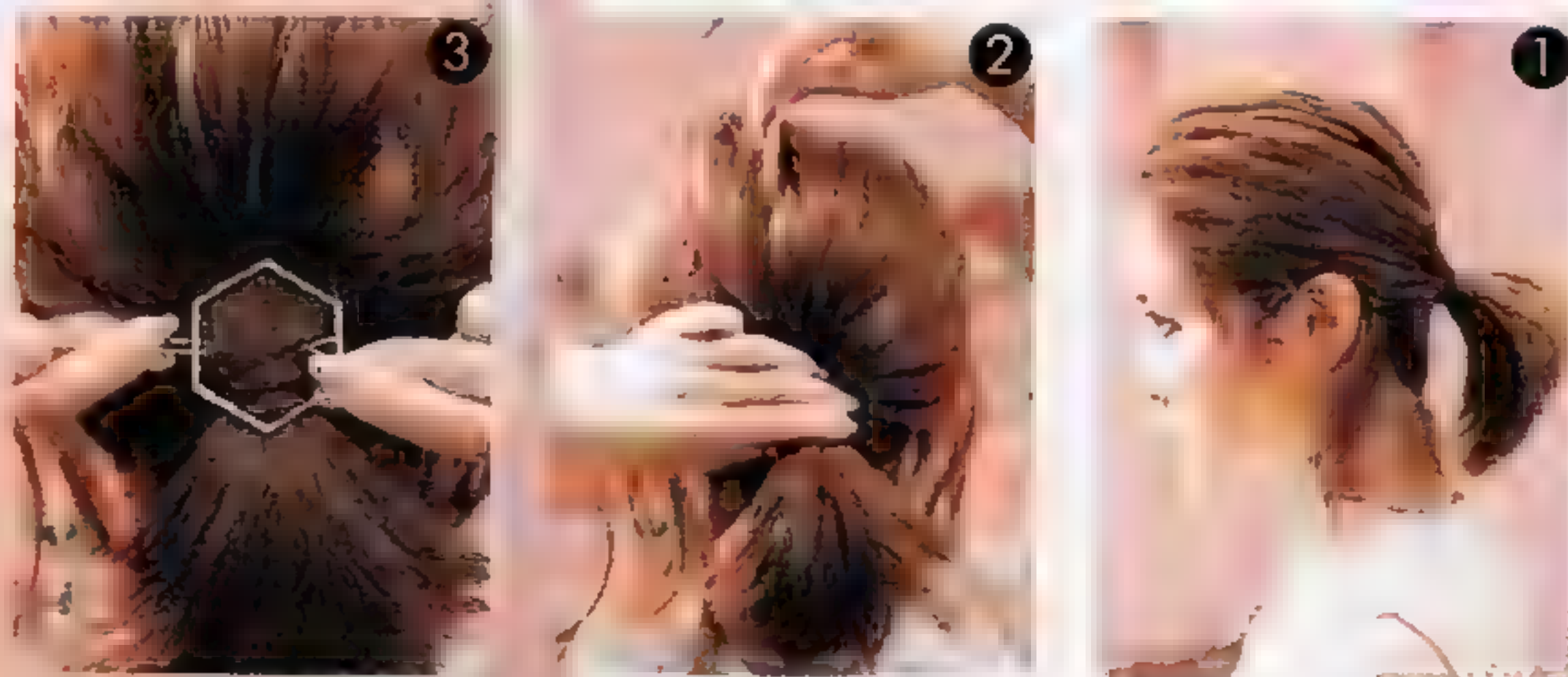
シンプルながらも存在感抜群!
ベーシックヘアのアクセントに

専属モデル(33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

トレンド03

ヒトデやフェザーはもう古い!
旬のヘアアクセはフレームピン♡

PROCESS



③ 少量の毛をゴムの結び目に巻きつけてゴムを隠し、ピンで留める。フレームピンを差し込んだら完成!

② トップの毛を引き出す。表面だけじゃなく、ところどころ奥から引き出すのが立体感と無造作感を出すコツ。

① えり足の毛を薄く残し、低めの位置でポニーテール。髪の長さに関係なく、今季は口ポニーテが旬だよ。



前髪やサイドを留めたり、まとめ髪のポイントに。
Aストーン付きフレームピン ¥700 / お世話や B
マジェスティ型フレームピン ¥1,300円、C長方形
フレームピン ¥900円、D型押しフレームピン ¥1,200、E三角フレームピン ¥800 / すべて Grand
edge 渋谷109店

ニューカマーの
フレームピンをチェック!

ワンピース ¥2,776 / リエディ ピア
ス / モデル私物

短い夏が始まる! メイクとファッション決めたら

旬の夏ヘア

1回きりの今年の夏があつという間にやってきた! 夏祭りにビーチフェス、イベント盛りだくさんの夏はヘアアレンジも抜かりなく♡

PHOTO_Kousuke Nakashima (PEACE MONKEY) HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

key word
イイ女は

海外セレブ風

流行を取り入れつつもキメすぎでない、
絶妙なバランスがカギ。程よい力の
抜け具合が姉世代コーデにぴったり。

アレンジで魅せる!

トップス¥6,500/Delyle N
OIR 渋谷109店 スカーフ
¥1,800/お世話や ボト
ムス/モデル私物

スカーフアレンジはキメすぎNG
適度にゆるさを出してバランスを

TOKYONADESHI-KOPROGAI
(36歳/東京都) バツイチ独身・子供なし
MERIさん

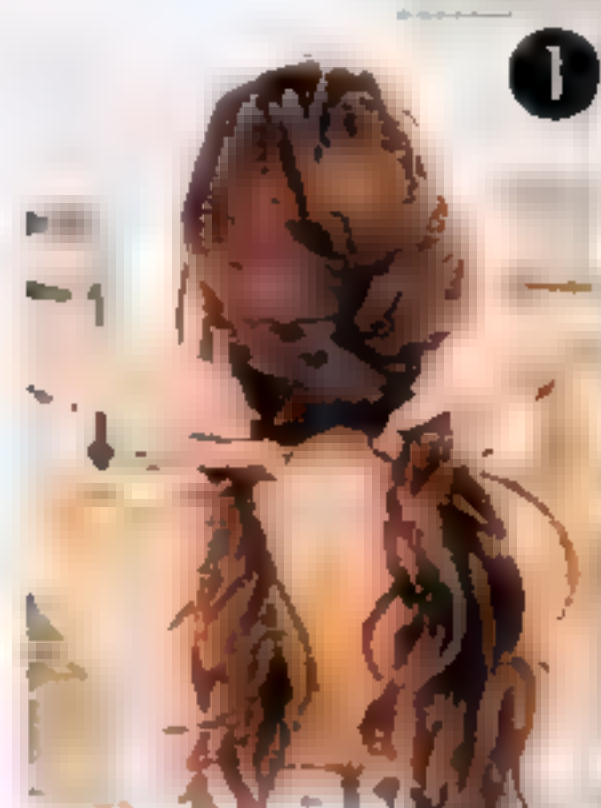
PROCESS



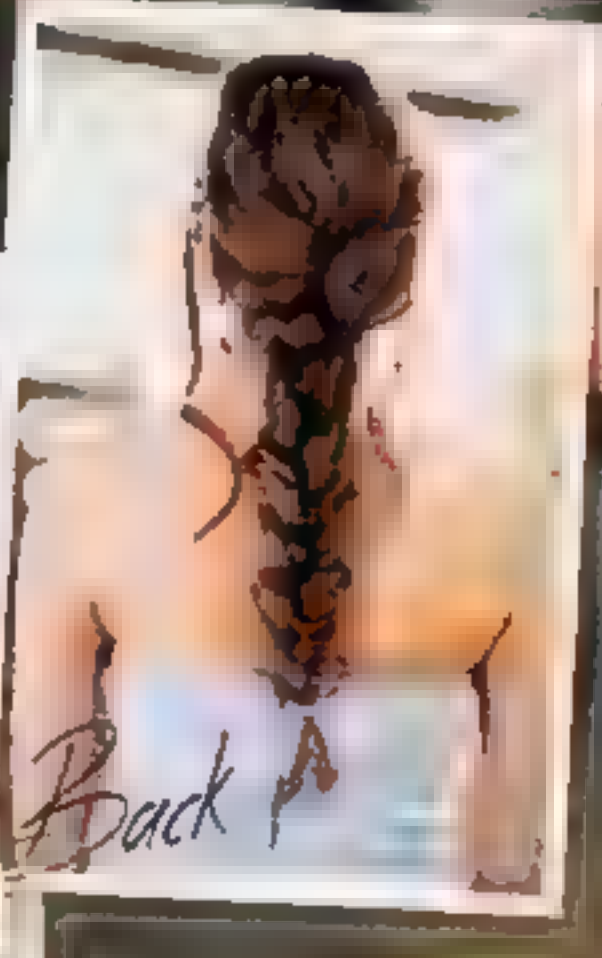
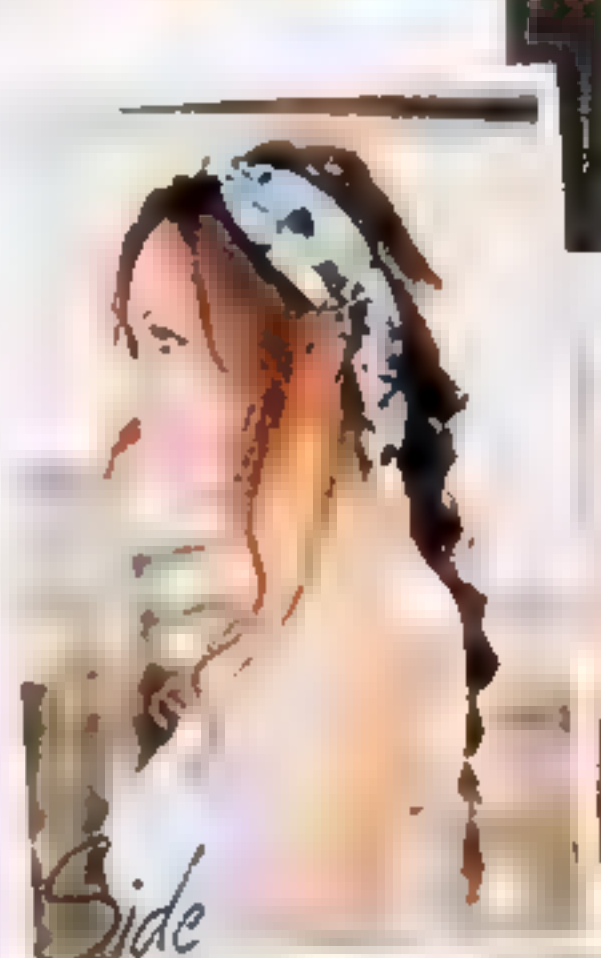
3 前髪や顔周りを残し、スカーフをセット。スカーフが長かったら1回結んだり、巻いた部分に入れ込んで調整をしてね!



2 毛先をゴムで結んだら、編み目から毛を外側に引き出してルーズに。程よくゆるつとさせてリラックス感をアップ!



1 全髪をゆるく巻いて前髪や顔周りを多めに残し、全体を3つに分けてゆるく巻いて、後ろの3つに3つに編み込んでいく!



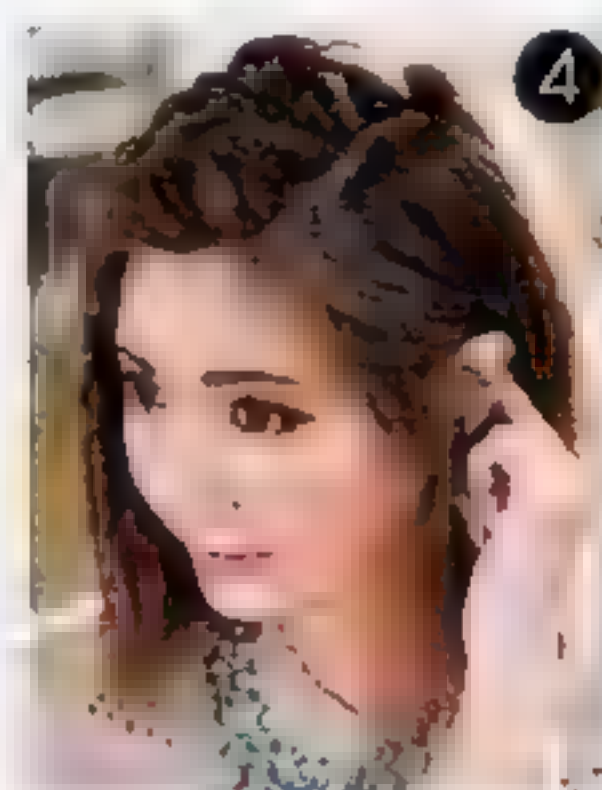
ヘア01
ラブでカンタンなおしゃれ!
スカーフ頭巻きゆる三つ編みノ

さりげない三つ編みアクセントで
旬のボヘミアンスタイルを盛り上げて

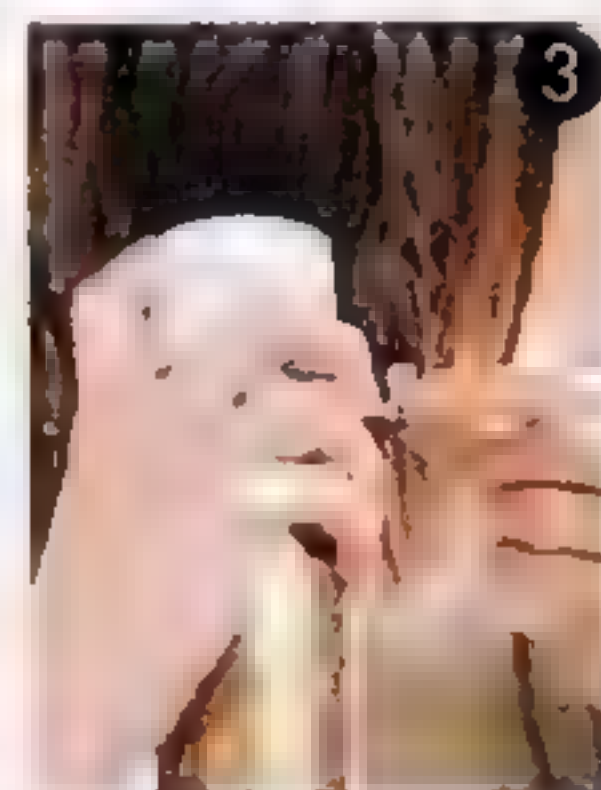
セレブヘア02

ちょいボヘミアンで旬! 3本のちび三つ編み♡

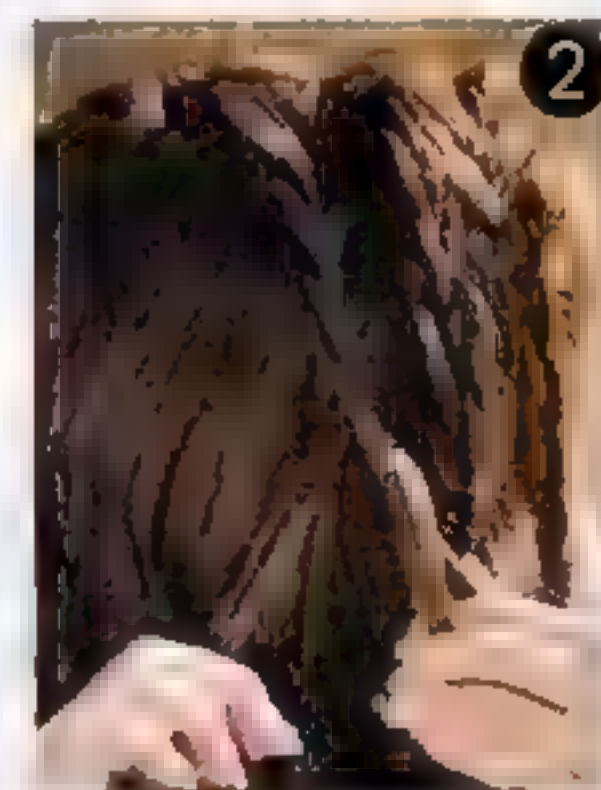
PROCESS



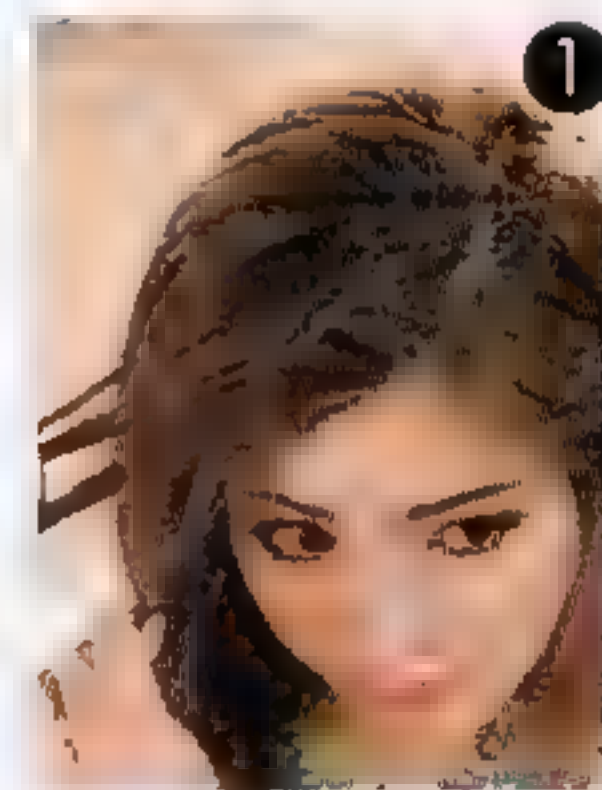
4 逆サイドは耳を出したほうがスッキリ見えるのでタイトに。洗いざらしのような質感を生かし、抜け感を演出!



3 ピンを外し、毛先を細かくさいて逆毛を立てたらスプレーを。軽く指でもみこめばゴムがなくても崩れないよ!



2 毛先はピンで仮留めしておき、ほか2束も同様に。細さや編みのゆるさを変えておくと、よりこなれ感がアップ!



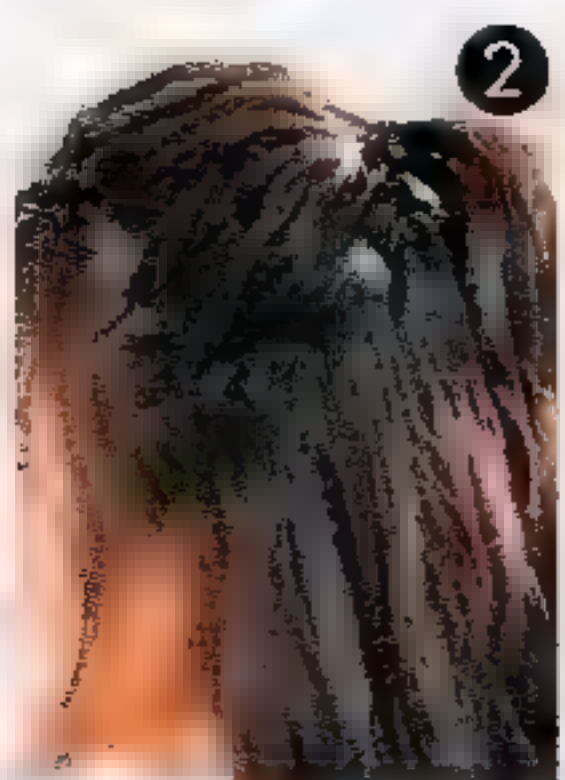
1 前髪を8:2に分けて縦に3つにブロッキング。手前側から2回くらい編み込みをして細い三つ編みを作っていくよ★

トップス¥4,500/
ジュリアーノ ジュリ
ネックレス¥2,500、
ブレスレット¥2,200/
ともにお世話や ボトムス/モデル私物

セレブヘア03

こなれて見える
バンドナ巻きハーフアップ♡

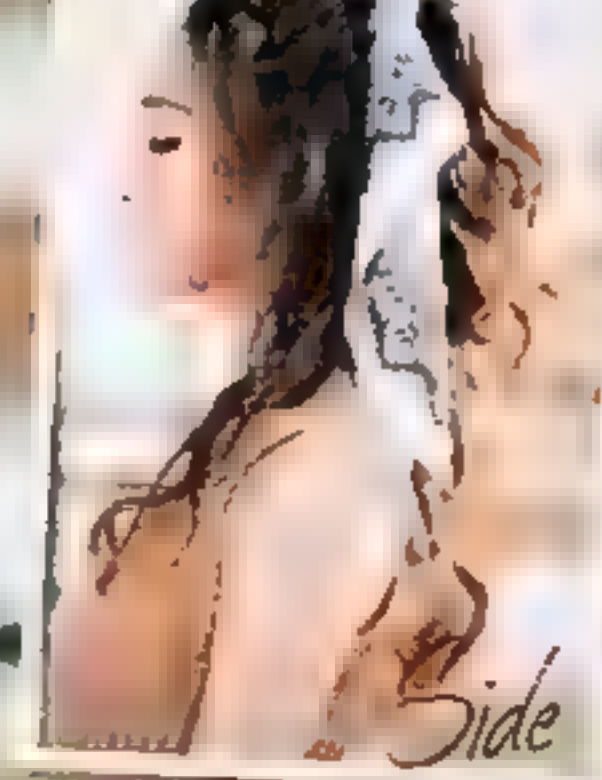
PROCESS



2 ゴムで結んでハーフアップにする。顔周りの毛を残して、分け目をまっすぐにしないのがポイント!



1 32ミリのコテでM-X巻きにしたら軽くほぐして毛風に。顔周りの毛を残し、耳上あたりに上下にジグザク分ける。



4 結び目にバンドナを片結び。長すぎたらもう一度結び、調整して。さらっと結んで仕上げるのがイイ女の近道!



3 トップの髪を引き出し、ボリューミーを出すと顔周りの毛があるのがサイドは触らずタイトのほうが好バランス♡



いつものハーフアップが
オシャレヘアにグレードアップ♡

トップス¥1,669/
リエディ バン
ダナ¥2,800/お世
話や その他/
編集部私物

ふんわりシルエットで
簡単アレンジも高見えする☆

カラコンアドバイザー(32歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

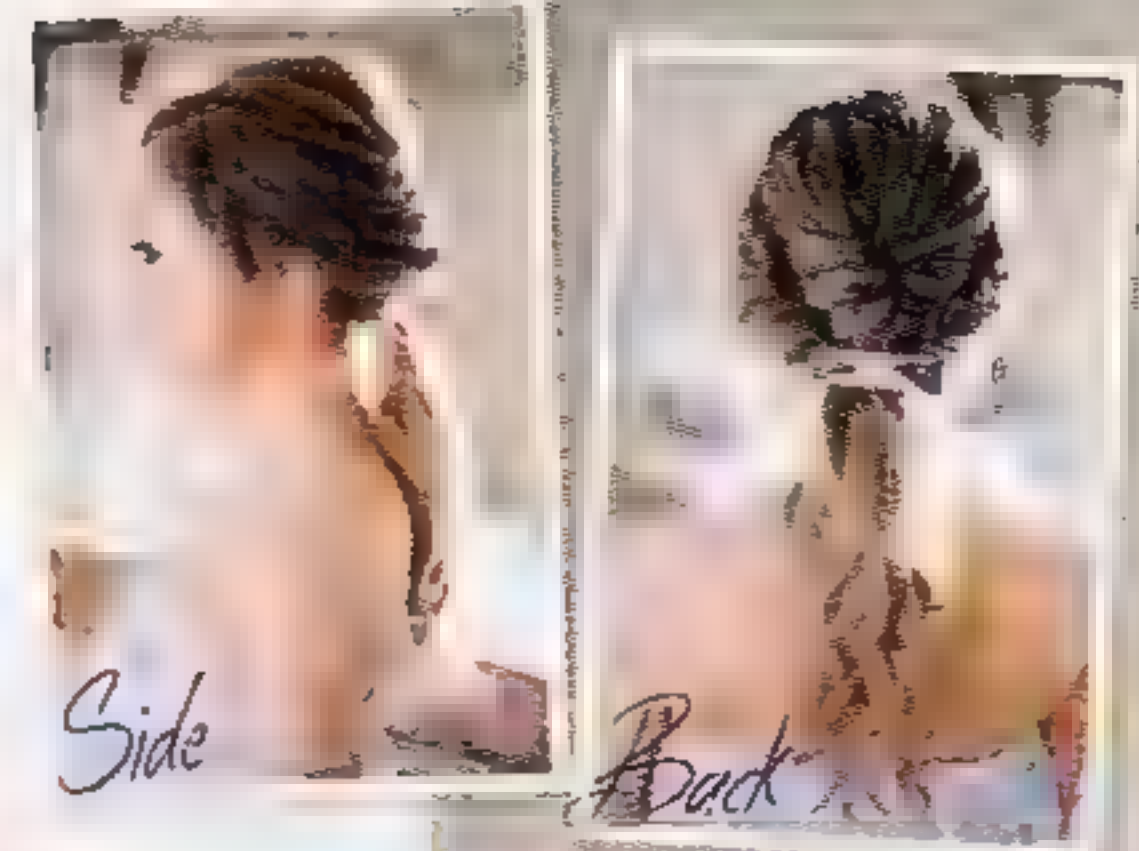
トップス¥6,500/DaTuRa
ルミネエスト新宿店 ネット
レス/モデル私物

ワンテク02
ねじり編みの毛先を隠して
カチューシャ風に!



PROCESS

- 1 前髪を残し、量が多いほうの耳上の髪を2つに分けてねじりあわせる。上向きにねじるとあとで立体感が出る★
- 2 右後ろの髪をさつと持ち上げ、ねじり編みの毛先を耳後ろにピンで留め、持ち上げていた髪をかぶせておく☆
- 3 ねじり編みから毛を引き出して立体感を作り出す。サイドは控えめにしないと四角いシルエットになるので注意!
- 4 ワックスを下からもみ込みボリュームアップ。サイドとの間にメリハリが生まれ、よりカチューシャ感が際立つ☆



PROCESS

- 1 全体をゆるく巻いたら耳後ろを境に3つに分けるよ。真ん中を低めの位置に結び、1回くるりんぱする☆
- 2 両サイドの毛束をそれぞれ結んで2回くるりんぱ! 結び目の位置を①の結び目と同じ高さにするのがポイント☆
- 3 両サイドのWくるりんぱから少し毛を引き出してルーズにする。真ん中はトップを引き出し、立体感を作る★
- 4 3束をひとつにまとめ、バレッタをオ。Wくるりんぱと後頭部との境目をなじませ、立体感を調整してね!

ヨカインストラクター(30歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

トップス¥5,900/Delyle NOIR 渋谷109店 バレッタ¥1,400、イヤリング¥2,300/ともにお世話や

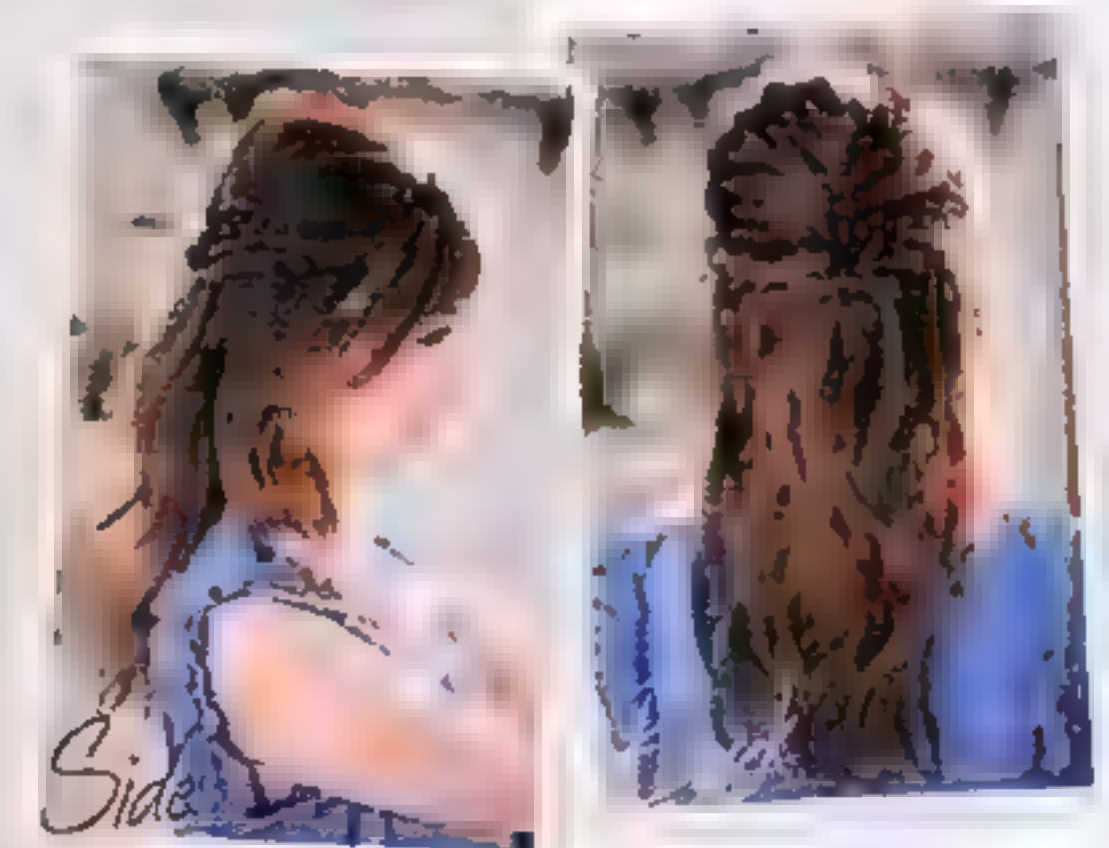
ワンテク01
ぶきっちょでも
ねじればできる!

編み込み・三つ編みできなくても
アレンジ上手に見えるヘア☆

key word
3 イイ女は
ちょっとしたテクニックで魅せる!

編み目を崩したり、ふんわり立体感を作ったり。イイ女とフツーの女、そのひと手間に差が出るのです☆

たまにはテクを見せつけ
大人の女をアピール!



PROCESS

- 1 耳上の髪を残し手ぐしでトップの髪をまとめ、ねじってピンで留める。トップの毛をつまんで表面に動きを出す☆
- 2 ハーフアップの分け目に沿って、残しておいた耳上の髪を片編み込みし、いくよ。後頭部まで編み進めていって★
- 3 後頭部の毛束を重ねてピンで固定したら、反対側も同じように片編み込みを仕上げる。髪はゆるめに巻いておく。
- 4 編み目からひとひたと下側に毛を引き出してこなれ感をアップ。レースみたいな仕上がりを目指して☆

ライター&TOKYO
NADESHIKOプロガ
(36歳/東京都) 既婚・娘1人
水野祐香さん

トップス¥2,685/夢魔堂
イヤリング¥1,300円/お世話や

ワンテク04
上級テク片編み込みで
ガーリーに!



PROCESS

- 1 全体を2つに分け耳横あたりから三つ編みにして毛先をゴムで結ぶ。ラウンドに毛を引き出してゆるく三つ編みに♡
- 2 最終的にまとめ髪にするので、まず三つ編みを逆サイドに向けてのよ。もたつかないよう、ななめに持ち上げて☆
- 3 後頭部あたりで三つ編みを折り返し、ピンを数本差し込んで固定する。毛先は内側に入れ込んで隠すとキレイ♡
- 4 反対側も同じようにまとめ、顔周りの毛を少しずつ引き出して耳にかぶせる。耳が透けて見えるくらいがベスト♡

広島の看護学生(31歳/東京都)
独身・子供なし
青木りえさん

トップス¥4,900/Delyle NOIR 渋谷109店 イヤリング¥2,400/お世話や

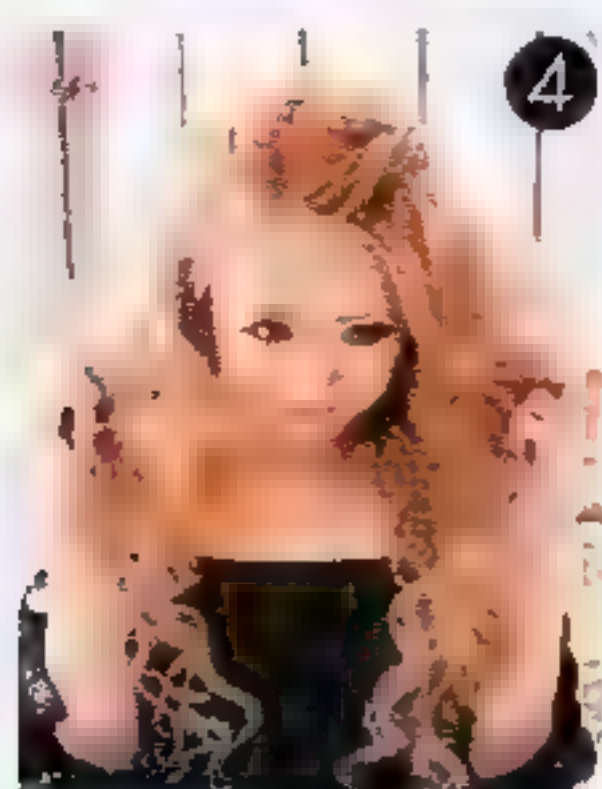
ワンテク03
ちょい耳かぶせで
女っぷりアップ!

ぎゅぎゅの、よりも「やんわり」と
耳かぶせが色気への分かれ道♡

key word 4 イイ女は ニュアンスと質感 で魅せる!

がっつりアレンジは古臭い♡ わずかなニュアンスを出したり、質感で遊んだりしたアレンジでイイ女に昇格♡

PROCESS



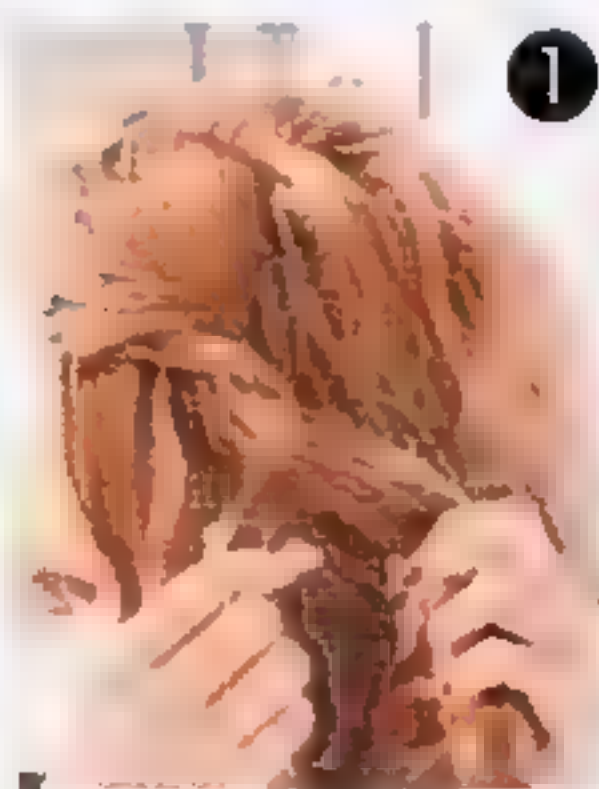
全体を19ミリくらいの細めのコテで細かめに巻く。ワックスを下からもみこんでなじませ、ボリュームをアップ!



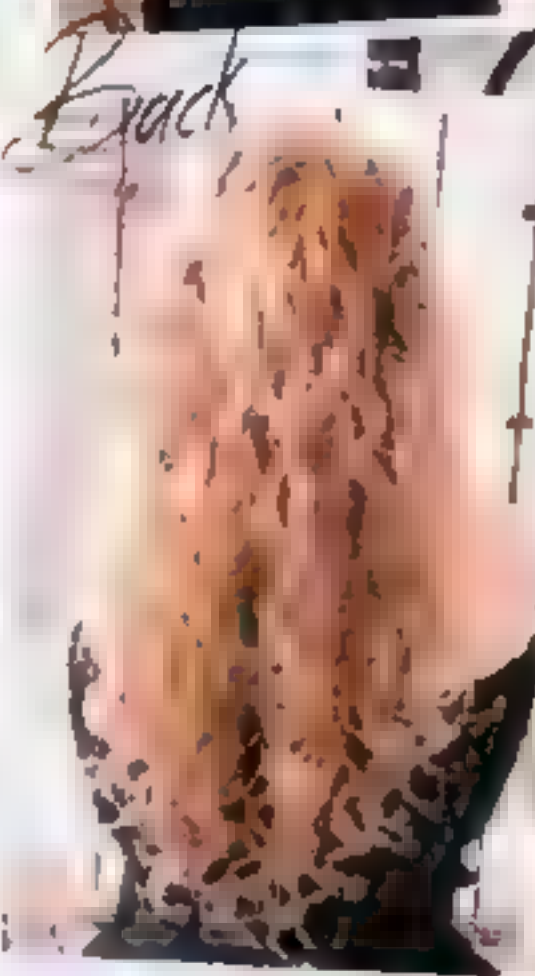
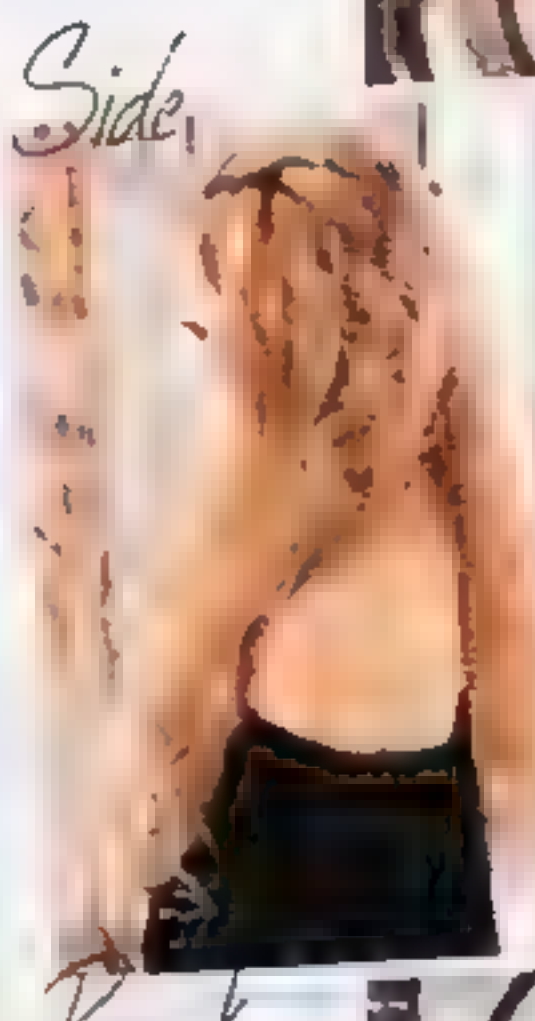
固定した部分を押しえながら、ねじった部分から毛を引き出してニュアンスを出す。反対側も同じようにする。



そのまま耳の後ろくらいの位置に毛先をピンで固定する。ピンはねじった方向とは逆から差し込んで崩れを防止。



センターで分けて前髪と顔周りの毛を合わせて分けて。毛束を2つに分けて耳後ろに向かってねじっていく。



キメすぎないアレンジシテクで大人の格を見せてつけて♡



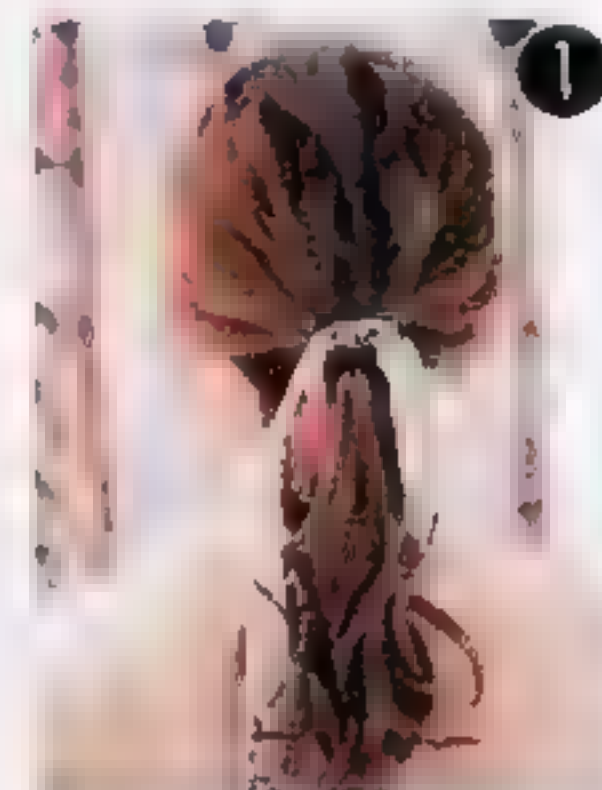
ニュアンスヘア01
前髪ねじり上げ
ゆるAライン♡

トップス¥3,900/ジュリアーノジュリー ネックレス¥2,900/お世話や

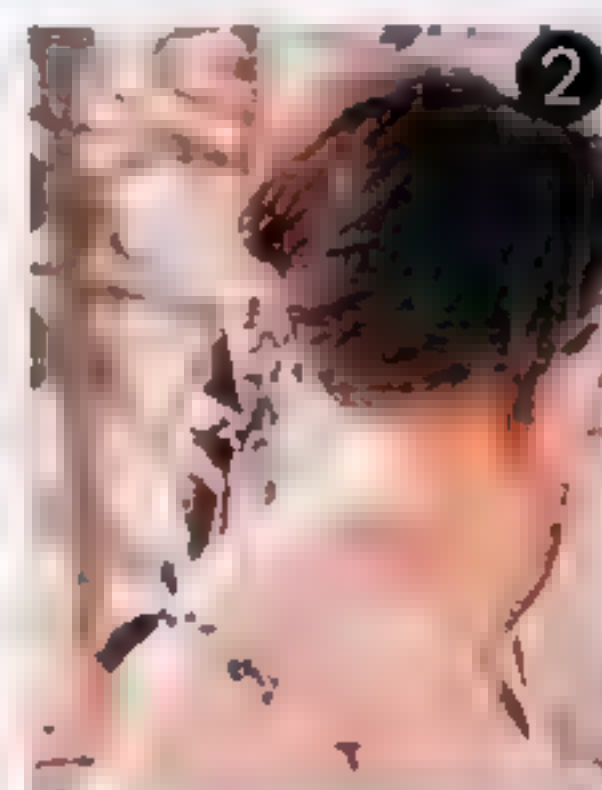
ニュアンスヘア02

スカーフまぜ込みゆるだんご♡

PROCESS



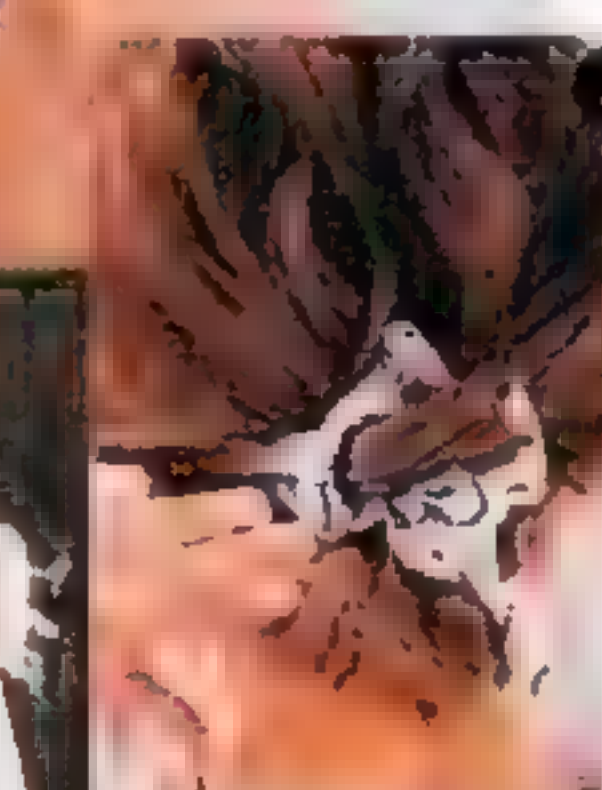
低めの位置に結び、スカーフの片側を長めに残し結び目に片結び。髪の毛の表面だけでも巻いておく。ニュアンスが出るよ。



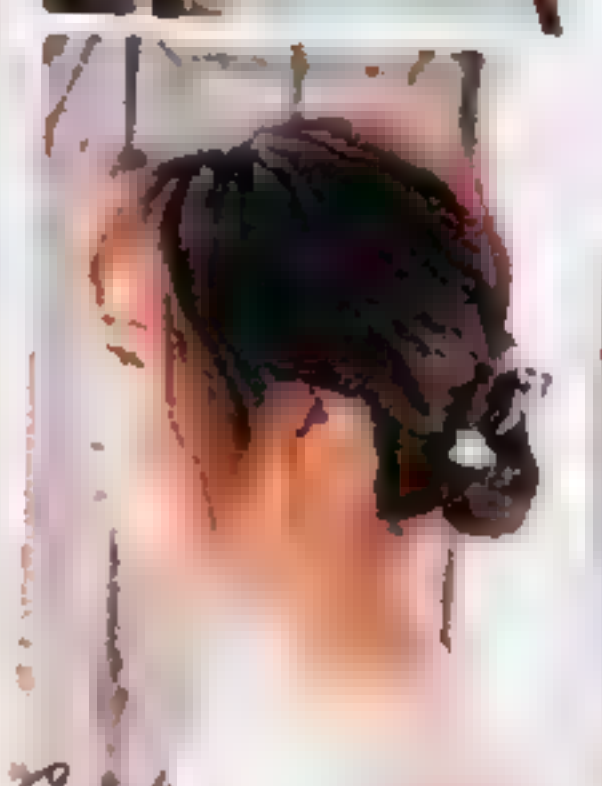
長く残したスカーフをくるくると毛束に巻きつけていく。スカーフの端と毛先を同じくらいにしておく。扱いやすいよ。



そのままローボテの結び目に巻きつけておだんこに。スカーフの短いほうはなりゆきで混ぜ込んでOK!



ピンを中心に向かって数本差し入れないようにキープ。仕上げにトップやサイドの毛を引き出し表面に動きを出す。



軽く巻いたニュアンスが、アレンジの手に見えるコツ♡

トップス¥4,500/ジュリアーノジュリー 髪に巻いたスカーフ¥1,300、イヤリング¥1,800/お世話や

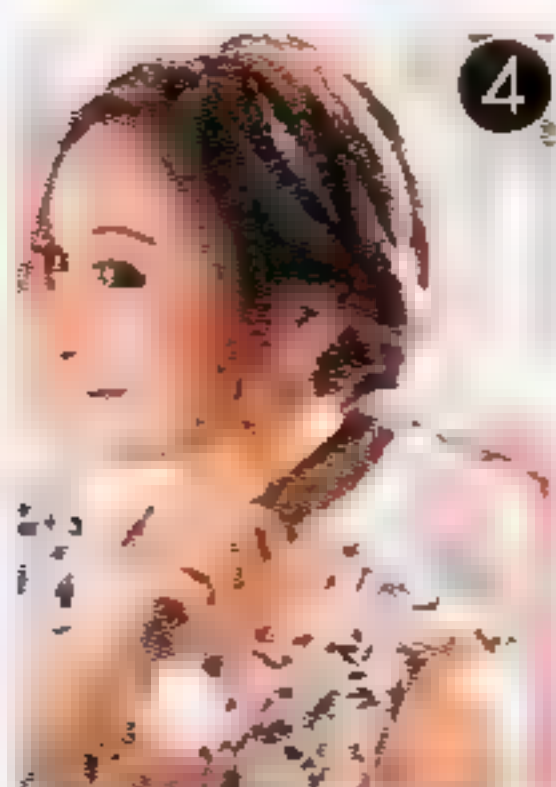
PROCESS



トップや後頭部から毛を引き出して無造作感を演出。表面だけじゃなく、奥からも毛を引き出すとこなれた印象に。



片サイドの耳前の髪を多めに残し、全体を同じサイドに寄せて耳下あたりでゴムで結ぶ。毛先はゆるく巻いておいてね。



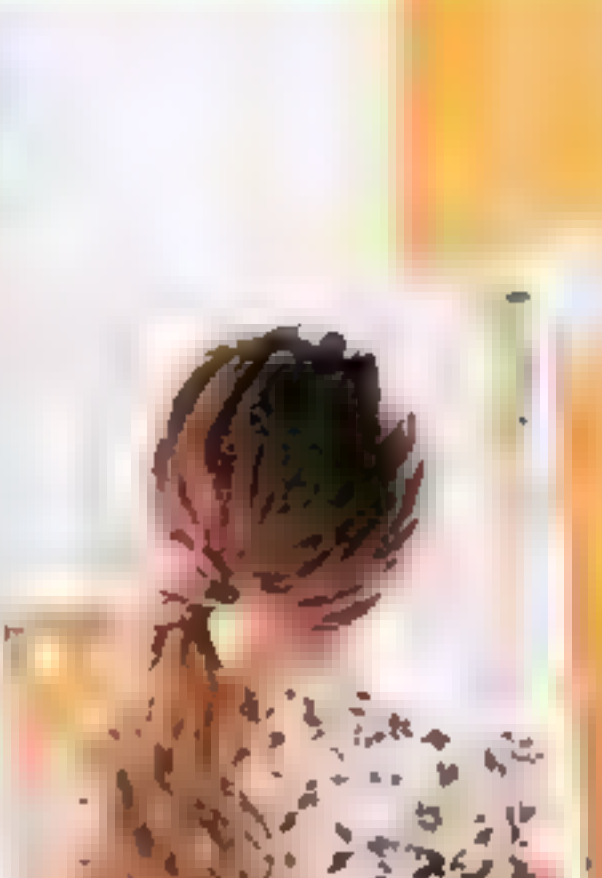
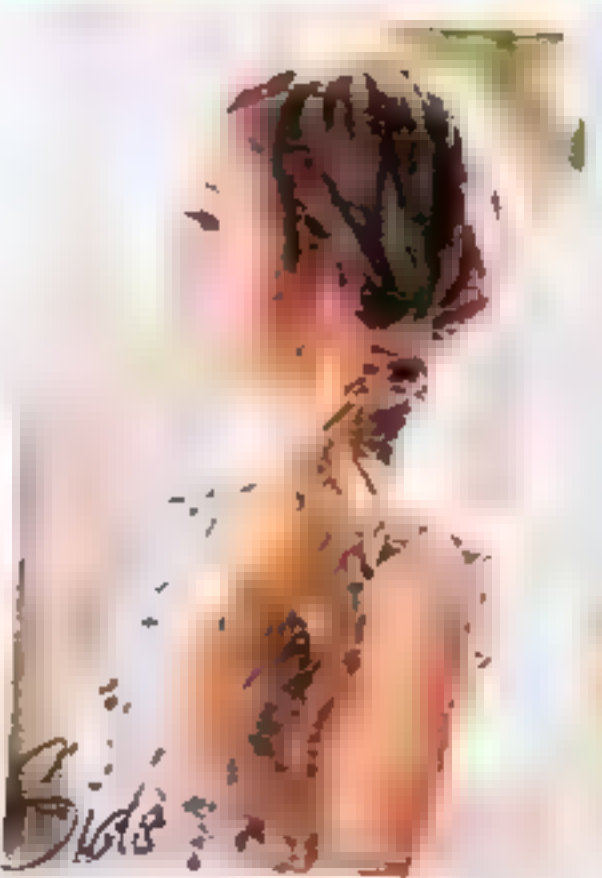
そのまま結び目に外向きに巻く。その後頭部の髪となじむように引き出しておいた毛がニュアンス出しに効果を発揮。



残しておいた耳前の毛束を毛先までしっかりと外向きにねじり、軽く引っ張ったまま引き出し、ねじりをほくしておく。

ニュアンスヘア03

ねじり編みで仕上げた
サイドポニー♡



結び目にボリュームをもたせ
全体のエアリー感をアップ♡

ワンピース¥3,148/夢展望 イヤリング¥2,100/お世話や ネックレス/モデル私物

質感ヘア01

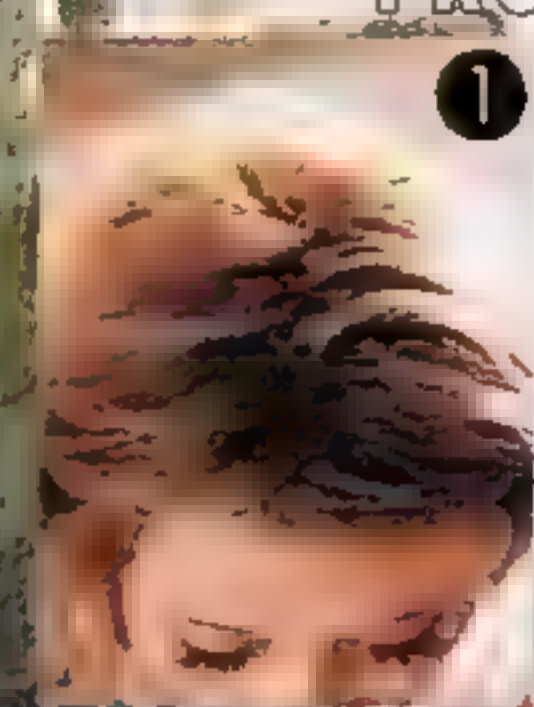
ウェットな外ハネでショートヘアに動きを演出!

毛先の動きやエアリー感が
ウェットな質感を生かすコツ



PROCESS

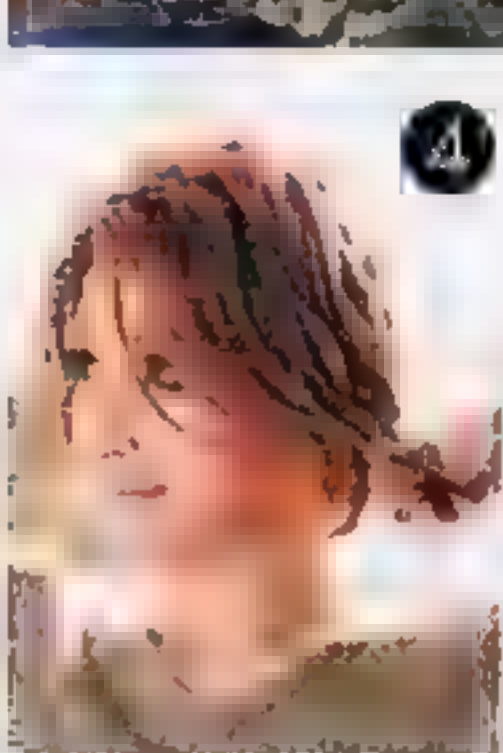
① 指先やコームの先端を使ってトップの毛をシグザグに分ける。ざっくり適当に分けるほうが、こなれて見えるよ★



② 指先に残ったオイルを毛先になじませ、顔周りに毛流れを作る。毛先を軽くつまみながらなじると程よく遊びが出るよ



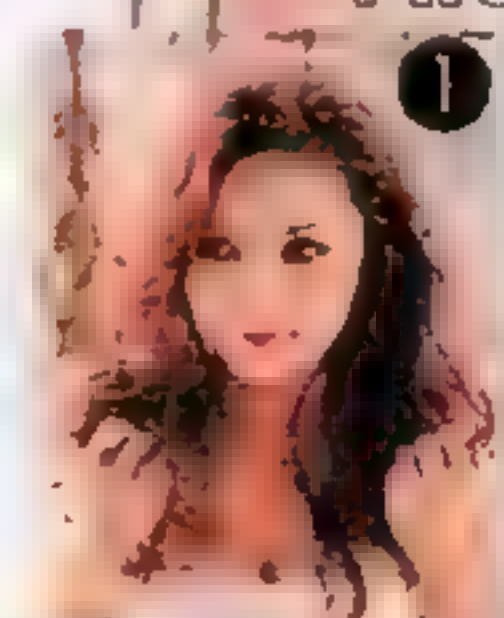
③ 指先に残ったオイルを毛先になじませ、顔周りに毛流れを作る。毛先を軽くつまみながらなじると程よく遊びが出るよ



トップ ¥3,399 夢屋望
その他すべて モデル私物

PROCESS

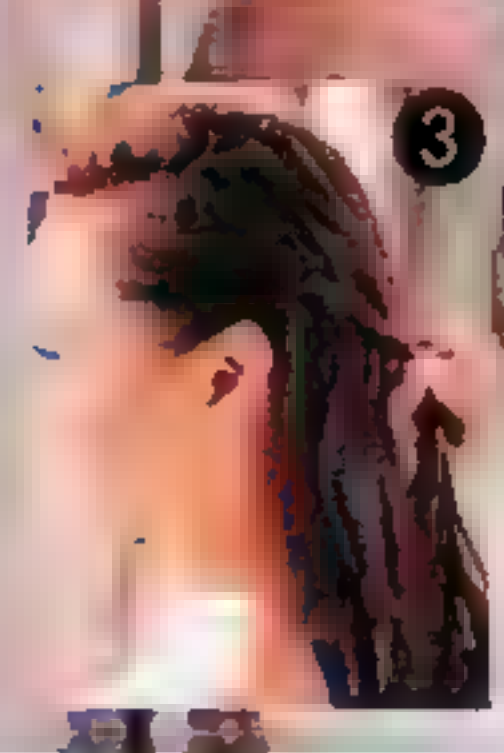
① 32ミリのコテで髪全体をゆるく巻いておき、ペーパーオイルを毛先にもなじませ、トップはヘタリやすいので後回しで



② 手のひらに残ったオイルを使うように分け目を気にせずさっくりかきあげ、バランスを見て毛流れを整える



③ 少ないほうの耳止の髪を分けとり、指に巻きつけながら外向きにねじり、耳後ろに固定し、髪をオシ



質感ヘア02
ウェットなかきあげ前髪で
フェロモン増し増し♡

トップ ¥5,900 / Delye NOIR 渋谷199店 パレコ
¥4,900 / お世話や ボトムス / モデル私物

5 イイ女はうるツヤな美髪で魅せる!

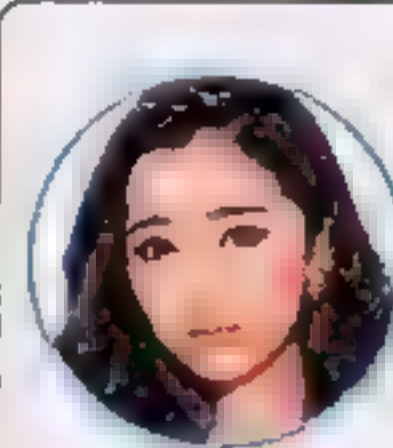
メイクも服もヘアもキメたのに、素髪が傷んでるとそれだけでマイナス印象。髪を健康にするアイテムもチェックしましょう

美髪を左右するクソを見直してみる♡



頭皮マッサージもできる優れモノ

100%天然毛で静電気が起こりにくい



杉山佳那恵

A軽くブラッシングするだけでからまりを優しくほぐしてくれて、髪がサラサラになるよ



金本かすみさん

B頭皮に程よく刺激を感じるので気持ちいいよ。コレに変えてから髪質が変わった気がする

A2段階植毛で頭皮に刺激を与えながらブラッシングできる。アナスイヘアブラッシュ ¥3,000 / アナスイコスメティックス B頭皮へのタッピングやツボ押しで血行を促進し、髪のハリがアップ。パドルブラシ ¥2,800 / アヴェダ

手洗いに比べ頭皮のベタつきがスッキリ!



使用後の爽快感が病みつきに

進化した高性能ドライヤーで美髪に

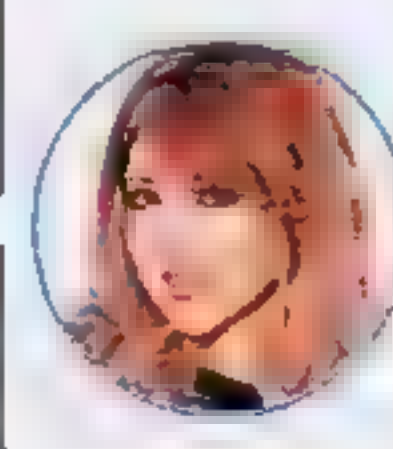
若返るドライヤーと話題の器具

A特殊な技術を用い、使うほどに髪が潤い、素肌のキメまで整う。ヘアビューザー (A) エクセリウム 2D Plus プロフェッショナル / 編集部私物 Bしなやかでまとまりやすい。紫外線に強い髪に。パナソニック ヘアドライヤー EH-NA97 (オープン価格) / パナソニック C風の温度を一定に保つ機能があり、熱を与えすぎないためきれいにまとまる。ダイソン スーパーソニック ヘアドライヤー ¥45,000 / ダイソン



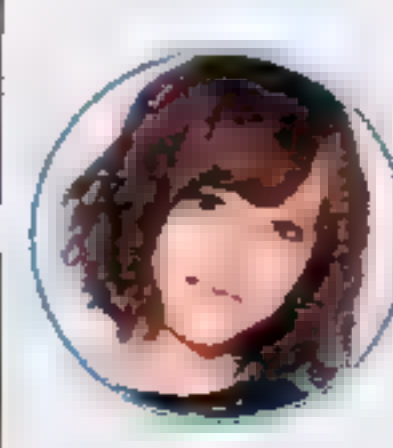
日々のケアで髪の紫外線対策も! 素早く乾きツヤUP 納得の高級価格

スカルプケアで頭皮からスッキリ!



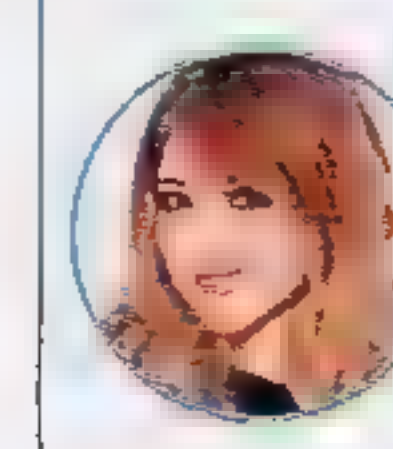
小原優花

Aペパーミントの効果でスーっとするのが心地いい。頭皮の血行も促進してくれるよ!



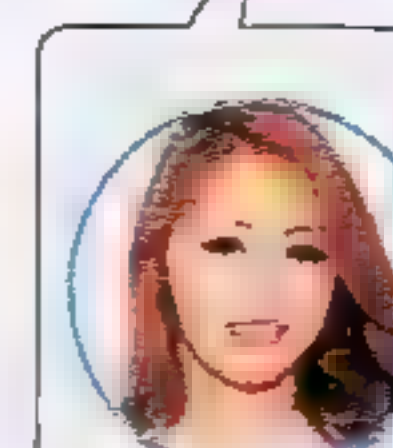
奥山絵里奈さん

B3種類の振動があって髪や体調によって選べるのが◎。リズムカルな振動が気持ちいいよ



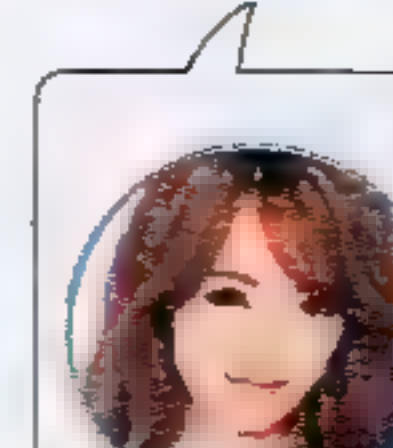
小原優花

Aサロンで使ってもらったとき、乾かすだけできれいにまとまったの。いま入荷待ちしています♡



RIRIさん

Bナノイー効果で長い髪も毛先までサラサラになるよ。気に入って長いこと愛用中です



古橋綾香さん

C威力があるのに風がやさしく髪がまとまるらしい。気に入っていて買おうか迷ってます!

A頭皮をやわらかくし髪を元気に。危機一髪 ¥1,195 / ラッシュジャパン B長い髪もかき分け、音波振動と極細毛ブラシでスッキリ洗浄。音波頭皮ブラシ EH-HM27 (オープン価格) / パナソニック

ヘアもネイルもクオリティが高くて頼れる！

“かわいい”を引き出してくれる最愛サロン

Hair&Nail
SALON

CARRY

オシャレな
お姉さんの
ハナミダシ

お姉さんにとってファッションと同じくらい大事なヘア&ネイルのオシャレ。莉菜や優花が通う人気サロンCARRYなら、トレンドを押さえたクオリティの高い仕上がりをお約束♡ 夏へのテンションをUPする、ハイトーンヘアやサマーネイル、キュートなフットアクセをチェック♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_CARRY MAKE_Izumi Ueno(f-me) EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

HAIR

とにかくエクステの質が良くて長持ちすると、髪を酷使するモデルたちも太鼓判！ トリートメント配合でサラツヤになるカラーも、夏は明るめが気分♪

専属モデル(26歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

グラデーションで遊びを入れて大人っぽさの中に夏のハジけ感を♪

濡れたような質感がセクシーなウォーターウェーブで色っぽく♡

優花

シールエクステ
パールベージュの
グラデカラー

地毛になじむシールエクステを60本オン。カラーは、7トーンのライトブラウンをベースに、耳上から毛先にかけて13トーンのパールベージュをグラデーションになるようにのせたよ♡ ダブルカラー+グラデーション+トリートメント¥10,480、レミーシールエクステ60本¥27,000

莉菜

ウェーブエクステ
ハイトーンの
イルミベージュカラー

カラーはツヤ感&透明感が出る12トーンのイルミベージュ。エクステは、濡らしてムースをつけるだけでキマるウォーターウェーブを全体につけています。ブリーチ+カラー+トリートメント¥9,480、ウォーターウェーブエクステつけ放題¥27,590、フロント部分エクステ追加¥4,610

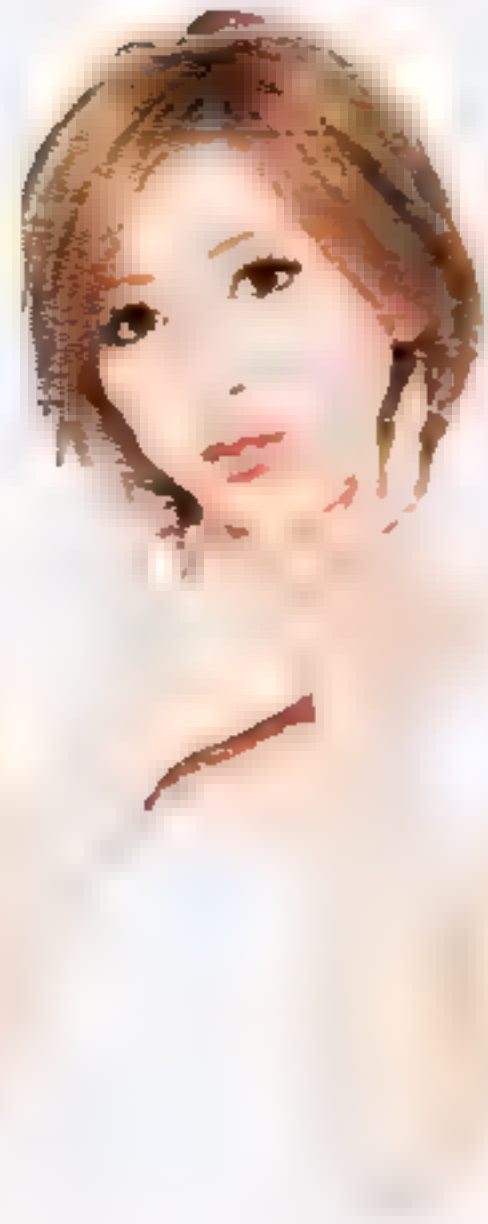
ハデでかわいくて盛れる！ 私たちも「CARRY大好き♡」



トレンドを取り入れててセンスも♡

ネイルの渋谷店に通っています。センスが良くて流行にも敏感なので、「お任せ」で季節に合わせた素敵なデザインにしてくれる♪

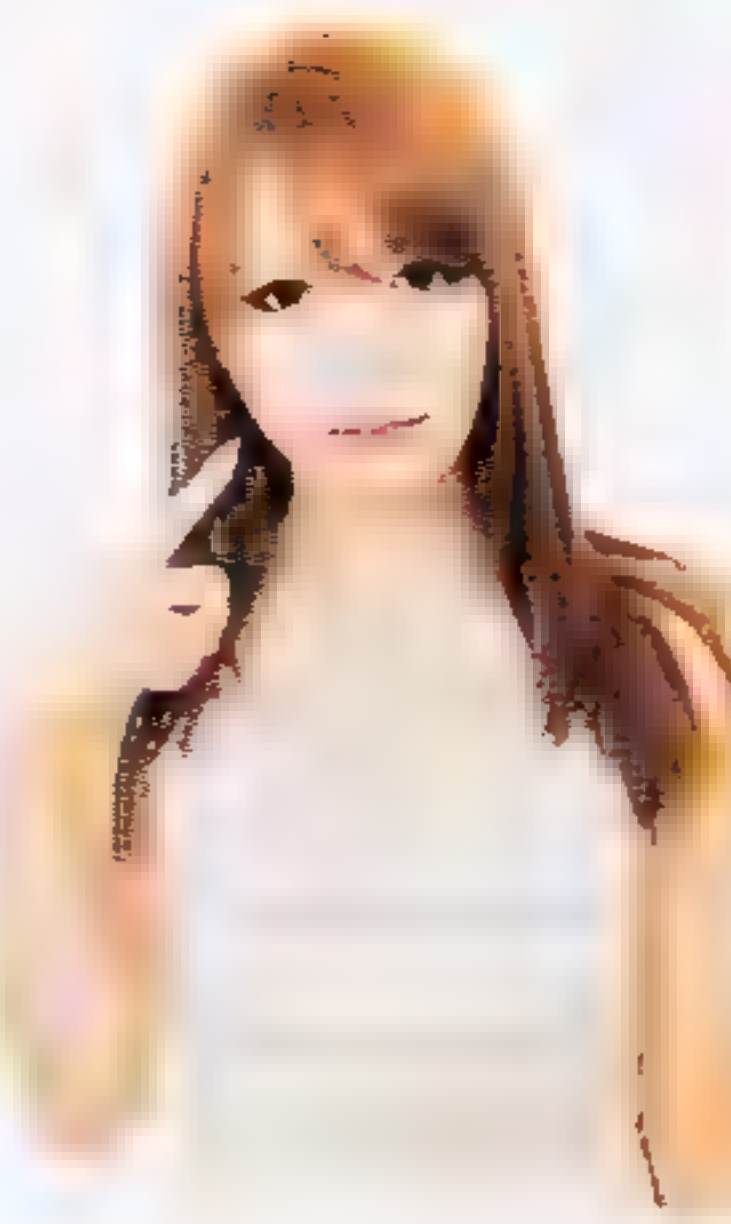
広島看護学生(31歳/広島県)独身・子供なし
青木りえさん



ネイルパーツの種類が豊富で選ぶのが楽しい。

いつも新しいパーツが入荷していて、ワクワクしちゃう♡ シンプルなのにインパクトもある、大人かわいいネイルにしてくれるよ♪

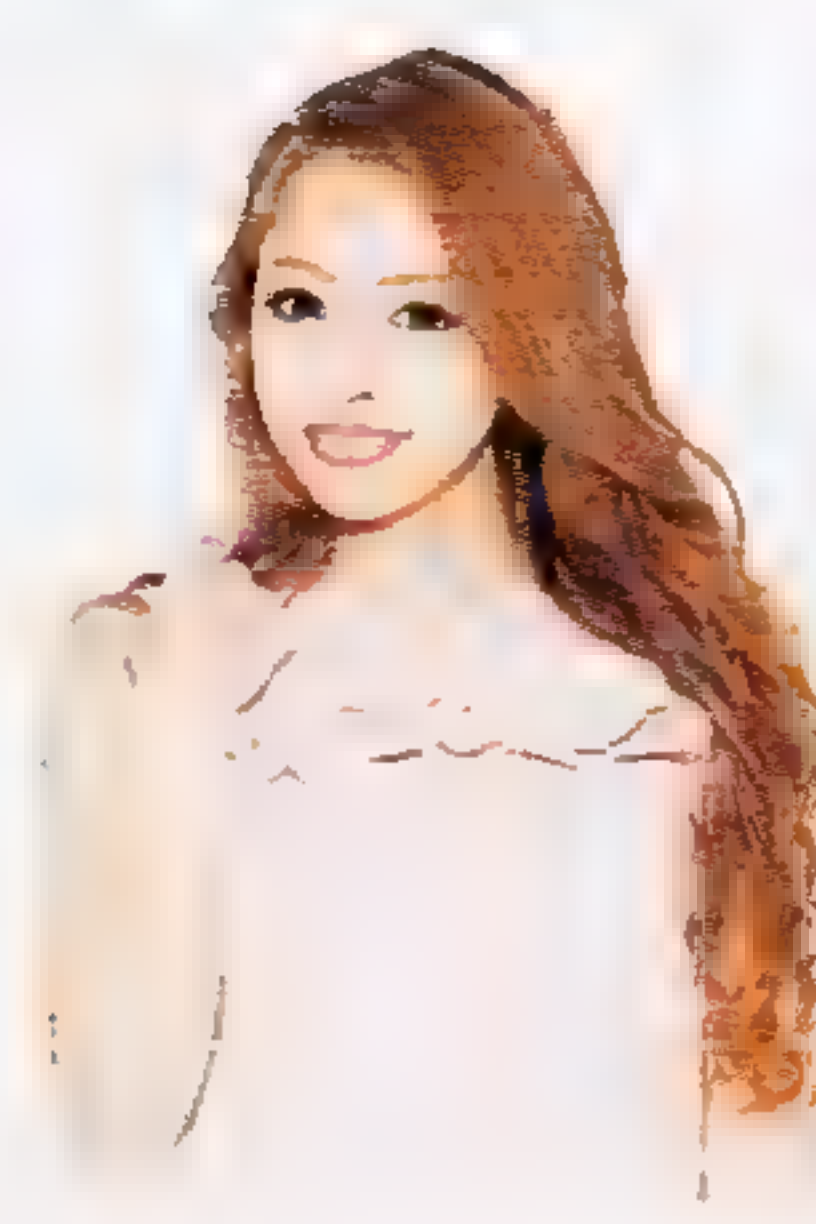
カラコンアドバイザー(26歳/東京都)独身・子供なし
美咲さん



エクステの毛質が最高で、装着の早さにビックリ♪

憧れの莉菜さんが通っているの、マネして行ってみました。エクステがすごくキレイで、カラーも希望通り♪これからも通います♡

ヨガインストラクター(26歳/千葉県)独身・子供なし
愛咲菜々子さん



サラツヤが続くトリートメントにやみつきです♡

CARRYのトリートメントは本当にイイ！行った直後はもちろん、2週間たってもサラサラです♡ スタッフがフレンドリーなのも◎。

ダンサー(27歳/東京都)独身・子供なし
RIRIさん

シェルパウダー入りのスカルプに、シェル、ヒトデ、パール、ストーン、リングモチーフ、チェーンなどをてんこ盛り♥
スカルプ180分コース¥18,900

海のモチーフをふんだんに盛った
プリンセス・マーメイドネイル♥

NAIL

お姉さんのオシャレ心をギュッとつかんでくれる、最新の夏ネイルをご紹介。デコラティブからシンプルまで、バリエーション豊富なデザインで、好みのネイルに必ず出合える♥

FOOT



夏の定番カラーにゴールドのシェルとストーンがキラリ♡



花柄×ビビッドピンクは派手かわお姉さんに人気♥



夏ならではのエスニックをポップにアレンジ♪



手描きアートがかわいいカジュアルなデニムネイル



夏モチーフをのせたハワイアン風マットネイル♥

CARRYネイルの料金体制が、施術時間に合わせた定額定時間制にチェンジしたよ。シンプルネイルなら60分コース、スカルプなどデコラティブなネイルなら180分コースなど、好みのデザインに合わせて選べるのでわかりやすい♪ 今回紹介したネイルはすべて、ジェルネイル120分コース各¥7,980。

HAND



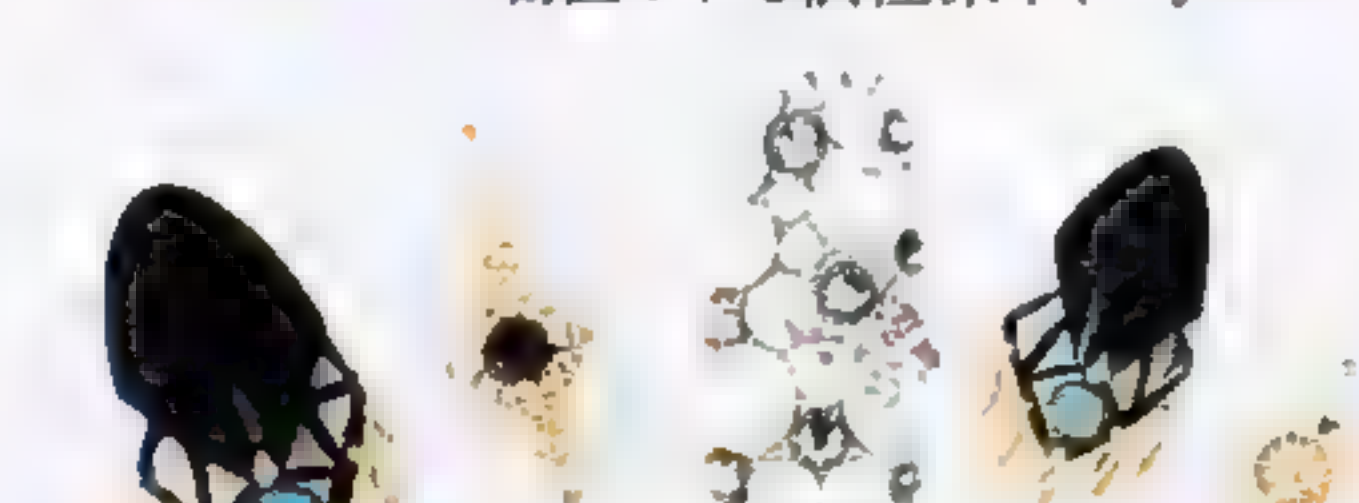
寒色のグラデ×ページェで大人シンプルなエスニック♥



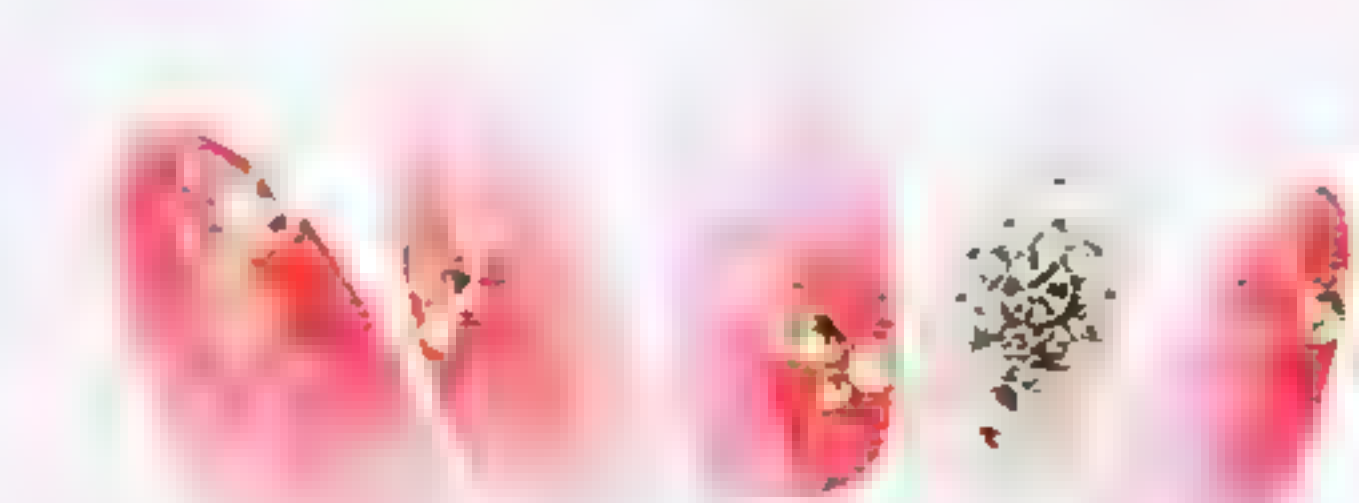
さざ波みたいな白×ブルーにターコイズとゴールドが映える



ネイティブなモチーフで一目置かれる個性派ネイル♪



黒で引き締めて大人っぽくラグジュアリーな指先に★



花柄のグラデに輝くクリスタルをオン♡

HAIR TOPIC

前髪エクステ

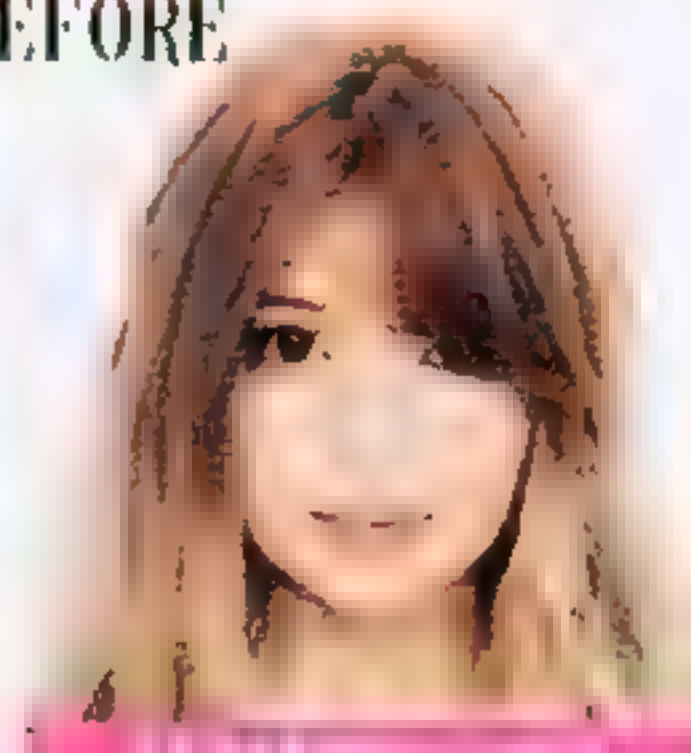
なら10分でグラマラスに変身!

「今すぐイメチェンしたい」の願望を叶える前髪エクステ。CARRYのシールエクステは、わずか10分で装着できて、なじみが良く、しかもリーズナブルでオススメです



ハラリと落ちる
ニュアンシーな前髪で
艶やかに女っぽく♡

BEFORE



前髪用のシールエクステは、毛束が細いのでとっても自然♡。前髪の量に合わせて7~10本つければ完成! 優花は、1本¥390の前髪エクステを10本つけたよ。

ANKLET & TOE RING

毎年大好評のハンドメイドのフットアクセ♡。今年のイチオシは、トレンドのネイティブ系デザイン。ゴールドのフェザーモチーフで、こなれた足元を演出して。

ネイルやサンダルとのコーディネートを楽しんで

トゥリングにもピンキーリングにも使えるよ★
フェザー、ウッド、ターコイズ、ストーンのパーツがついて存在感。夏のプレゼントにも最適♪
トゥリング各¥1,680



フェザー×タッセルで
オシャレ度満点な足元に

今年っぽいスエード調のヒモは調節可能で、アンクレットにもブレスレットにもなる2WAY仕様。2色を重ねづけしてもオシャレ。アンクレット各¥1,980

Hair CARRY

★シングルカラー+トリートメント
¥11,290 → ¥5,000

★ピュアシールエクステ
1本 ¥400 → ¥250

★最高級レミーシールエクステ
1本 ¥600 → ¥450

※2016年6月7日~7月末まで何度でも利用可。
指名料は別途¥540です。

Nail CARRY

★ジェル60分コース
¥6,480 → ¥4,980

★スカルプ150分コース
¥11,850 → ¥8,980

※2016年6月7日~7月末まで何度でも利用可。
オフ代、パーツ代は別料金になります。
指名料は別途¥540です。

お姉さんアゲ!

読者限定
クーポン

切り取って
持って行ってね!

Hair 池袋店

⑤東京都豊島区池袋
2-44-2 TISビル2F
☎03-3971-8220
営業 11:00~20:00
休火曜

@haircarry

Nail 池袋店

⑤東京都豊島区池袋
2-44-2 TISビル3F
☎03-3971-7775
営業 12:00~21:00
休年中無休

@nailcarry_ikebukuro

Nail 渋谷店

⑤東京都渋谷区道玄坂
2-25-9 ロマーネ80 3F
☎03-5784-9115
営業 12:00~21:00
休年中無休

@nailcarry_shibuya

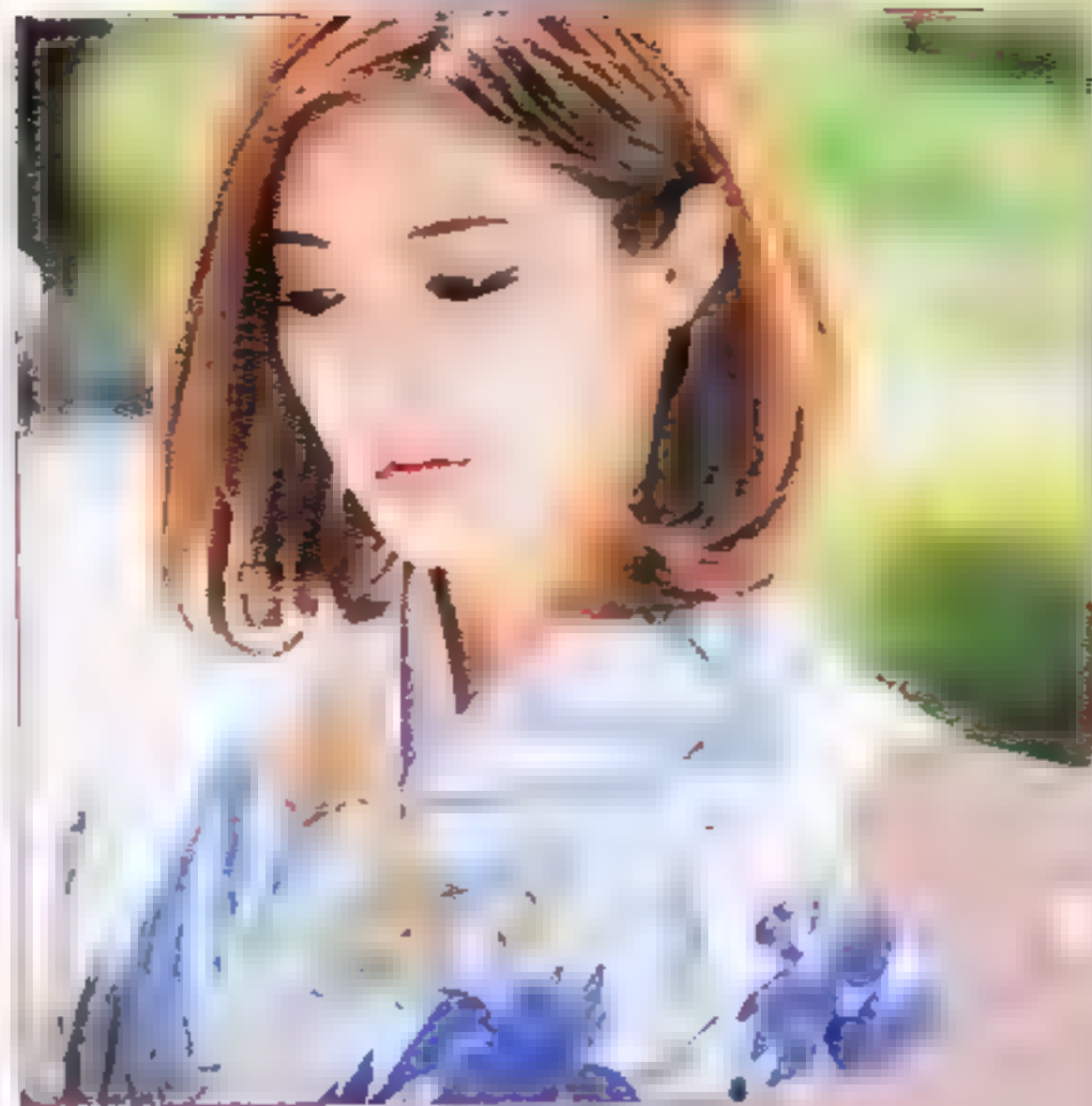
HP www.hair-carry.com

LINE @carry8220

着物風の 着こなしポイントはコレ

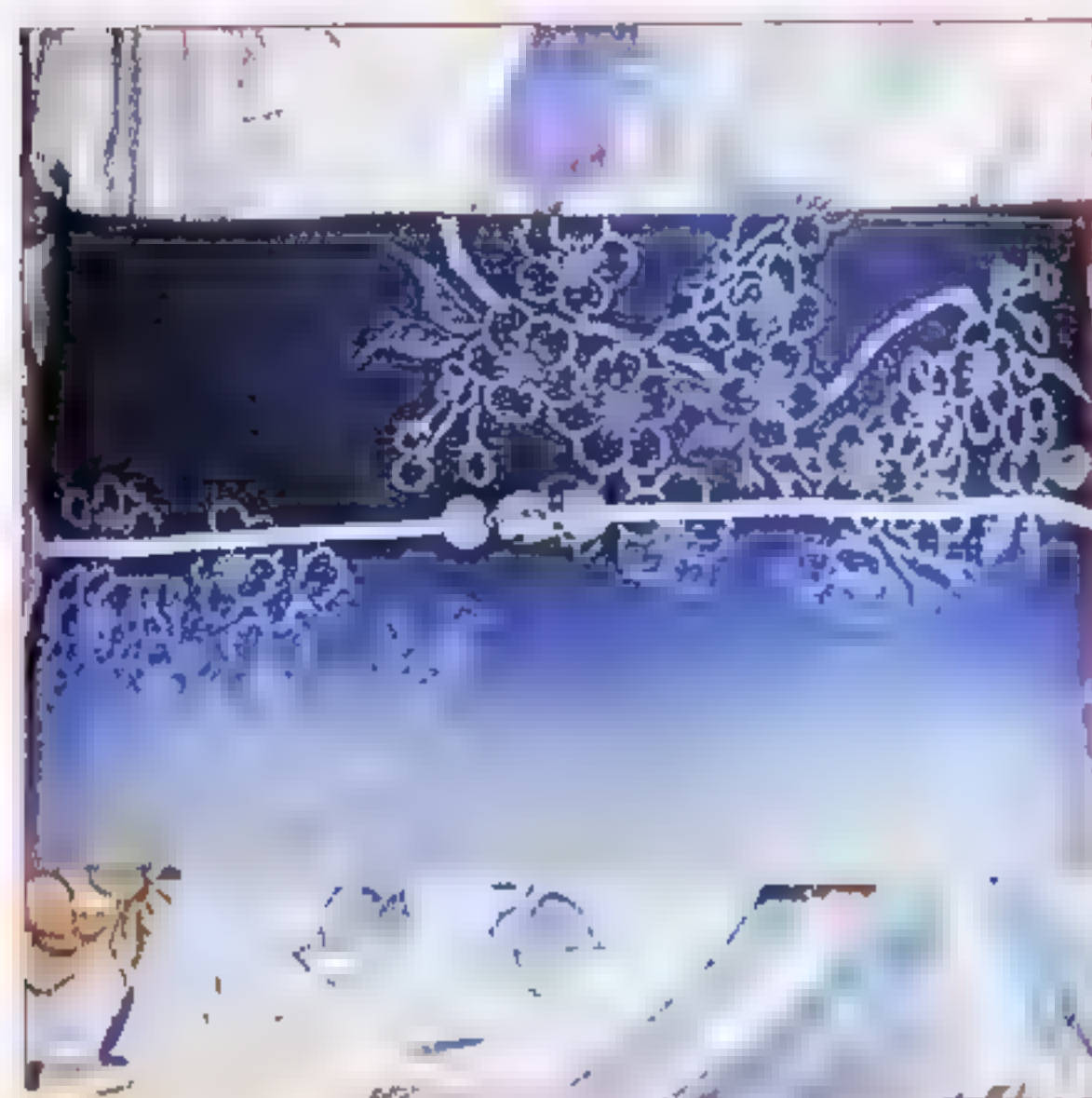
半衿を入れる

首元の浴衣の下から見える布が「半衿」。着物では必需品の半衿は上品さの極み。「襦袢」に縫いつけるのが一般的だけど最近はピンで留めれば使える楽チンなタイプも。半衿／右と同じ



帯締めをつける

Point3で紹介する帯の結び方は帯締めがないとできません。実用性がありつつ、和風からラインストーンがついた今っぽいモチーフのものまであるから好みを探して。帯締め／右と同じ



結び方は大人っぽく

リボン風に結ぶのはお姉さん世代にはかわいすぎ。着物風の着こなしともちぐはぐになっちゃうから「貝の口(写真右)」や、ハリのある兵児帯を使った「お太鼓結び(写真左)」で大人っぽく。



足袋を履く

一番取り入れやすく、着物風が簡単に作れるポイント。色つきやレースのもの、インソールもあって種類は幅広い。足袋インソール¥2,900、ヒール用足袋¥3,500 /ともに補助足袋(補助)



浴衣の着方が
進化した!

今年は派手模様を

に着るのが美人です♥

ベーシックに着るのも乙だけど、それじゃ物足りないのが私たち。色気やイイ女っぽさを求めるなら、小道具を少しプラスした着物風の着こなしがイイんです♥
このルールがあれば、派手な浴衣も上品に着られる! 今年流行りの柄と着こなし方をチェックして。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)[MODEL],Ryo Mitsuzuka[ITEM] STYLING_Mizuki Nakano HAIR&MAKE_Emiko Matsumae FITTING_Kazuko Sakamoto
MODEL_Rina Sakurai,Sayo Hayakawa EDIT&TEXT_Haruka Noda THANKS_CARESS,MEDUSA

浴衣、半巾帯、下駄3点セット¥7,800、帯締め¥1,980、アタバッグ¥5,800 / すべて浴衣屋さん.com 半衿¥1,280 [税込] / soji ro 足袋¥3,300 / 補助足袋(補助)

今年っぽい柄は3ジャンル!



幼く見えがちな細かい柄は爽やかな配色で落ち着かせて

[右] 白×黄色のほんやり配色なと赤い帯が子供っぽくならず引き締めに。[左] 地味めなブルーの帯で小花柄が大人顔。

[右] 麻の葉柄浴衣 ¥25,000、半幅帯 ¥11,800、帯飾り ¥4,800、半衿 [参考商品] すべてふりふ 渋谷マルイ店 帯締め [参考商品] 三松 髪 [おつけたコム] ¥1,800 / お世話やバッグ ¥3,240 [税込] sugar 足袋 ¥3,300 / 補助足袋 (補助) 下駄 ¥6,800 / アールユー (マルイ) [左] 浴衣 ¥28,000 / ruk 帯締め ¥4,800 / アールユー かんざし ¥2,300 / P 2 インターナショナル (すべてマルイ) 兵児帯 ¥12,000、下駄 ¥5,800 / とも (三松) 新装大橋 半衿 ¥1,480 [税込] sojiro クラッチバッグ ¥25,000 / KAYU (GUAVA LAVA) ヒール用足袋 ¥3,500 / 補助足袋 (補助)



無地の部分もある、この柄はきちんとした場に似合う

カラーの花が洋風の模様だから、落ち着いたネイビーでも威圧感なく着られる。グリーンの帯締めで若々しい鮮度と華を添えて。

カラー柄浴衣 ¥65,000、半幅帯 ¥23,000、帯締め ¥9,800、半衿 [参考商品] 下駄 ¥5,800、すべて三松庵 (新装大橋) 足袋 ¥3,300 / 補助足袋 (補助)

Genre 1

ベージュ系カラー

ビビッドカラーの大人柄



昼間のお茶会なら白×スカイブルーの夏色で涼やか



色気満点の黒はさりげない緑の差し色が女らしさの元に

配色を間違えると冠婚葬祭っぽく見えちゃう黒浴衣。大判の柄や差し色のあるもので遊びを利かせるとちょうどいい!

ダリア柄浴衣 ¥33,000、半幅帯 ¥9,800、帯飾り ¥3,800、三分紐 ¥7,800 / すべてふりふ 渋谷マルイ店 クラッチバッグ ¥16,000 / KAYU (GUAVA LAVA) 日傘 ¥2,800 / w.p.c (ワールドパーティー) ヒール用足袋 ¥3,500 / 補助足袋 (補助) 下駄 [参考商品] / 三松 半衿 / スタイリスト私物

Genre 2

インパクト大な

レトロテイスト

幾何学模様の派手色なら
レトロモダンで新鮮

鮮やかな色が3つ以上MIXされた浴衣は大正ロマンのよう。[右]帯も同系色で合わせて。[左]細ストライプの半衿で辛口に締める。

【右】落柄浴衣¥35,000 / 撫松庵(新装大橋) 半幅帯¥9,800 [税込] / sojiro 帯締め¥6,500 / 撫松庵(マルイ) 半衿¥8,000 / 和風館ICHI 東京店 クラッチバッグ¥22,000 / KAYU (GUAVA LAVA) 【左】浴衣、半巾帯、下駄3点セット¥5,500 / 浴衣屋さん.com 帯飾り¥1,050 [税込]、半衿¥890 [税込] / ともにsojiro 三分紐¥3,900 / 和風館ICHI 東京店 バッグ¥7,900 / LIP SERVICE



着物みたいな和柄と
カムチェックの
組み合わせがかわいさ

昔ながらのTHE和柄は半衿と
帯締めで洋テイストを加えるの
がフレッシュ。帯の幾何学模様
がモダンな攻めポイントに。

梅柄浴衣¥35,000、半幅帯¥9,800 / ともに岡重(和風館ICHI 東京店) 帯締め¥1,980、アタバッグ¥5,800 / ともに浴衣屋さん.com 半衿¥1,280 [税込] / sojiro



インパクト大なカラフル柄柄は
暗がりでも目立ち度100%

明るい場所でも派手さが目立ちすぎる柄は、夜の集まりなひとりに溶け込まず魅力的。帯やバッグをシンプルで大人っぽくまとめて。

浴衣、半幅帯、帯締め、下駄4点セット¥10,980 [税込] / バッグ¥4,980 [税込] / ともにsugar 足袋¥3,300 (補助足袋(補助))



市松模様とストライフの
MIXは淡い色でも
カッコいい女性に

“かわいい”よりも“カッコいい”
に憧れるならこんな無機質な
柄も素敵。色が薄い分インパ
クトのある帯がバランスよし。

市松×ストライフ柄浴衣¥36,000、三
分紐¥3,800 / ともに三松 半幅帯
¥18,000、帯飾り¥6,800、半衿[参
考商品]、バッグ¥19,000 / すべてふ
りふ 渋谷マルイ店 日傘¥4,200 /
w.p.c(ワールドパーティー)



黒の帯柄に鮮やかな
カメラのコントラストパ
ンが華やかさを倍増

ドットみたいに見える黒の薔が
目新しい。同配色の帯や下駄を
合わせればこだわりを感じられ
るコーディネートに。

カメラ柄浴衣¥30,000 / 和風館
(和風館CHI 東京店) 半幅帯¥28,0
00、帯飾り¥11,000、下駄¥8,800
すべて三松庵(新装大橋) ヒール用
足袋¥3,800 補助足袋(補助)

Genre 3
和風館CHI



現代的で奇抜な柄や
ボーダーのMIXは
賑やかな場にしく

[右] 今までにないボーダー×
花柄の斬新さは人と差がつけ
られる。[左] 動物柄も流行。音
楽イベントにも合いそう。

【右】 ボーダー×ポピー柄浴衣¥40,000、兵児帯¥7,800、帯締め¥7,500、下駄¥8,800 / すべて三松庵(新装大橋) クラッチバッグ
¥12,000 / カテリーナ(charlotte) 足袋¥2,500 / 補助 【左】 ネコ柄浴衣¥35,000 / 和風館 RUMIX DESIGN STUDIO(和風館
ICHI 東京店) 半幅帯¥12,000 / きもの道楽(マルイ) 帯締め¥980 / 浴衣屋さん.com 半衿¥1,280 [税込] / sojiro クラッチ
バッグ¥3,900 / ギャレット 渋谷109店



セダンな洋柄

転写の花柄は
洋服感覚で着やすい分
帯で品格をプラスして

現代感の強い色柄だから帯場
げも加えてクラシック度を強め
て。シンプルな帯が大人の色気
と落ち着きを演出。

あじさい柄浴衣¥25,000、半幅帯¥1
2,800、半衿¥4,800 / すべてふりふ
渋谷マルイ店 帯揚げ[参考商品]
三松 クラッチバッグ¥8,900 / DU
RAS

飲むまつエク、という新発想。

Pachimo™

EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT



特許第 4204503

パッチモアイラッシュサポート ¥7,600 (90錠)

まつげを伸ばしたくて真剣に悩んでるあなたへ贈る
日本唯一の”特許取得成分配合のサプリメント”

Pachimo™
EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT

Pachimo

検索

<http://datsumousalon-dione.jp/pachimo>
ドクターサポート株式会社



この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO Yūsuke Katsuyozoshi (PEACE MONKEY) **STYLING** Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE Izumi Uenoff-me) **MODEL** Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT** Haruka Noda

fashion selection

えは聞こえが聴いけ、結果そういうことです。だから、今年は肩や背巾を出すスタイルが復活。タグーススタイルが流行った時代を通じて苦悩した人々世代にとって、肩出しの人にも色気が物足りぬ人も少なくないはず。でも大いにならないうちに、今、あの頃みたいな胸も出した、ドレーンや、ボヘミアンを選んだりすると色気アップ、さすがに疲れたか、と、思いません。あさといふ、それを解決してくれ、コブナな要素。One way、のハイスリート、グスな、ボヘミアンが持つ親しみやすさで色気が、色っぽい・色っぽいの両方が叶うんです。この、ボヘミアンも左右対称の模様には、ドレーン効果、人々はその安心感や誠実さ、美しさを、ボヘミアンと、ボヘミアンの色気と安心感が一緒になれば、ボヘミアン、ボヘミアンになれそうでしょう。

4200 LIP SERVICE

1000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000

信田しの色気は、
ひまわりがひまわりの色気

ランドで買ってもらった
シンデレラのガラスの靴々

ずっと欲しかったから、買ってもらったときは嬉しかったな♡ 7日、デパートホテルのスイートもとってくいて、でっかい♡

つき合い始めた年、買ってもらった♡ こう見ると、サイズで70cmくらいあるから、肩の骨子に重たそう。抱っこするには重い(笑)

ビッグなタッフィーも
彼からの大切な贈り物♡



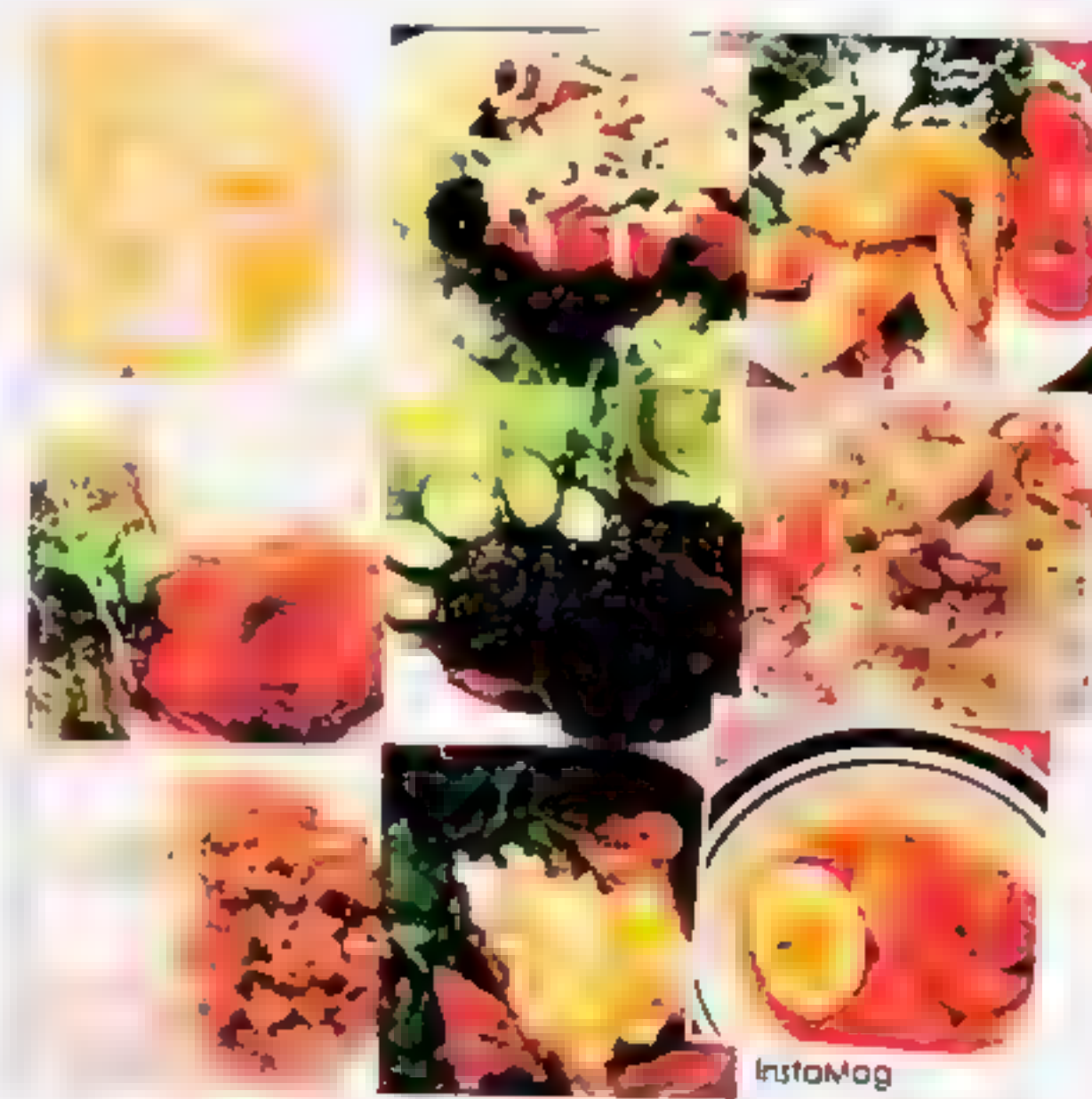
実は去年の12月23日に入籍しました、賀美早紀です(笑) 彼とは、「出会って半年で入籍!!」みたいな電撃的なものではなくて、「そろそろちゃんとしようか」みたいな流れでの結婚で、交際期間も4〜5年になる。特に秘密にしなきゃいけない事情があったわけでもないんだけど、仕事と私生活は切り離したくて、彼氏がいることはほとんど誰にも言っていなかった。入籍の報告が遅くなったのはタイミングを見計らってたって感じかな。3月にアパレルブランドを立ち上げたんだけど、その関係もあってずっと慌ただしくて、ブランドのほうがある程度軌道に乗ってから報告しようと思ってたんだ。そんなわけで、ちよつと仕事が忙しくて今号のお姉さんアゲハの撮影も全面的にお休みさせて頂きました。でも次号からは通常運転のつもりでいるから「心配なく!」ちなみに妊娠はしてないよ♡

旦那さんは私より5歳年上。私と違って器の大きい優しい人♡ 彼の後輩カップルと知り合いで、その縁で紹介されたのがふたりの出会い♡ よく友達の紹介で知り合ってたって話は聞くけど、私はそういうの初めてだったから、本当にあるんだなって思った。「超良い人だよ」って紹介されたけど、第一印象は最悪だった。見た目どうこうじゃなくて、一言もしゃべらないから気まずくて、「うわぁ苦手なタイプだなあ」って(笑)。ちよつとヤンチャっぽい雰囲気、無口な人っていうのか初対面の印象。まさか結婚するとは思いませんでした。

彼とはその後も友達を交えて会っていて、「つき合って欲しい」的なことも言われてた。でもその気にはなれなくて。それが、4〜5カ月くらい経つうちに、「あれ、なんか私、好きになってる?」って徐々に心が傾いていったんだ。つき合ってから2年くらいは喧嘩ばかりしてた。主に私がプンスカしてるだけなんだけど。♡

うちは両親が離婚していて母親が育ててくれたんだけど、おばあちゃん家に預けられていた時期があったりいろいろで、幼少期はあんまりハッピーじゃない。そのせいか、「捨てられるんじゃないか」的な不安が根源的にあって、好きな人に対しては、試しグセが抜けなかった。喧嘩を繰り返しながら、「ちゃんと私のことを追いかけてきてくれるか」を確かめようとする自分がいて、それでお互いに疲れ果てて終わるのがパターン。こういうのよくないってわかってるんだけどね。彼とも最初はこのパターンだった。でも彼の場合は反応が違ったんだよね。スルー力が高いというか、私の言動に全く動じないように見えた。私、「もう別れる!」とか言っても、数日経てば何事もなかったかのように「ご飯行こうよ」って彼から連絡がくる。

旦那様の健康を考えて
朝・昼・晩とご飯作り♡



これは全て夕飯♡ 朝が早いときは朝食と昼食用で弁当2個持たせて送り出すのが日課。趣味が料理だから作ってあげる相手がいるって本当に楽しい!

「もう出てく!」って家を飛び出したこともあるけど、彼は追いかけてはこないの。「追いかけて来て欲しいなら出て行かなければ良いんじゃない?」って諭されて(笑)。手のひらで転がしてくるわけじゃないんだよね。私が勝手に彼の手のひらで転がりがまわって、たまにそこから落ちたりするんだけど、でも、もう片方の手で必ずすくい上げてくれる。そういう絶対的な安心感。それを感じるようになって喧嘩をしなくなった。その頃から結婚も意識するようになった気がする。

入籍したただけでまだ結婚式は挙げてないけど、お母さんやおばあちゃんに花嫁姿を見せてあげたいから、なるべく早くできたらいいなって思ってる。国内では親族を、海外では友達を呼んでやりたいな♡ 彼とは一緒に暮らしている期間も長いから、入籍しても新しい生活が始まった感じはあんまりない。ただ、嫁として年末年始に彼の家に帰省したり、家族の行事に参加することが増えて、結婚したんだってじわじわ感じてる。普通の家庭ってどんなものかよくわからなかったけど、彼と「両親の仲の良い様子を見てみると、私も彼とこういうあったかい家庭を築きたいなって思うんだ♡

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Teruyuki Matsumoto (ROOSTER) STYLING_Mizuki Nakano EDIT_Tomomi Okudaira TEXT_Midori Sasaki

早紀の結婚までのなれそめを初公開——

専属モデル(31歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美早紀

ドレス¥278,000(レンタル価格)
ZARNY(スフィア オブ ハピネス)
その他アクセ/モデル私物

大々的な公表を控え静かに愛を育んでいた、

加賀美早紀

加賀美早紀、実は昨年の暮れに入籍して奥様になっていました!! 旦那様との出会いから愛が深まっていった経緯まで、秘密のベール

Hair Point

ボヘミアンなお嫁さんにはゆるさを生かしたヘアがよく似合う♪ 全体をゆる巻きにして、サイドを少量ねじってバックでちょこんとリボン結び♥

自然と自由を愛する
ボヘミアンな花嫁ですが？

専属モデル 31歳 / 東京都
独身・子供なし
花嫁さやか

Real Voice

ガーデンウエディングの魅力は？

緑に囲まれて気持ち良さそう(陽子/30歳)

アットホームな雰囲気がいい(理香/28歳)

自然の中で温かな結婚式♥ 女子の憧れです！

Happy Garden
Wedding♥♥

ドレス¥300,000 (レンタル価格) / ノホワイト ドア 青山店
フェザーイヤリング¥10,000 / Kujirabijou レースアップ
サンダル¥7,300 / R&E 床に置いたハット¥2,900
/ セシルマクビー ルミネエスト新宿店

かしこまった結婚式もいいけど、パパ&ママ、親戚、仲のいい友だちとパーティー気分で盛り上がるなら断然ガーデンウエディング♥ 芝生に映える真っ白なドレスにゆるかわヘアで愛情も視線も独り占め♪

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira THANKS_OHaNa 仙石
本家、AWABEES、UTUWA

Real Force

ガーデンウエディングの相場は？

一軒家を貸し切ると約370万円、レストランだと約260万円とかなりの差が！ それぞれのメリット・デメリットを見極めるのが大事！

Real Force

ガーデンウエディングで やってみたいことは？

お庭でデザートブッフェが夢(美奈/31歳)
日没後キャンドルでライトアップ(楓/29歳)
自分らしさを演出するのが姉世代には人気☆

Hair Point

後ろ姿もかわいいフィッシュボーンマ
ジック♡ サイドの毛を適度にとりそ
れぞれフィッシュボーンに。2束をバ
ックに持ってきてピン留め♪

お庭にたたずむ花嫁は
本日の夜取りをあたらしい中★

専属モデル(26歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

ガーデンウエディングで 気をつけることは？

雨が降ってきたときのために、傘やデントを
用意するのが安心！ 暑い時期は日傘がある
とベスト♪ 大音量での演出は控えましょう★

ドレス¥210,000 (レンタル価格) / ホワイトド
ア 青山店 ネックレス¥10,926 / Kujirabijou ヘ
ッドドレス、ブーケリストセット¥11,900 / mekku

テーブルセッティングも 手作りの演出でナチュラルに

テーブル周りにも温かみを持たせる
のがガーデンウエディングの醍醐味。
手作りの小振りのブーケを随所に用
意し、緑を基調としたナフキン&リー
フの飾りでとことんナチュラルに♪

受け取る側から受け取る側に
幸せのオーケストラを奏でる

Hair Point

くずしテクを盛り込んだ大人の編み
込みは好感度MAX♡ ゆる巻きに
したら顔まわりを残し後頭部でざっ
くり編み込み。ちょいくずしがPoint♪

Real Voice

人気のガーデンウェディング スポットは？

ラ・プラスリー！プチフランス（真美／32歳）

小笠原伯爵邸！全てが理想★（紗英／28歳）

フェリーチェガーデン 日比谷も人気高し！



Hair Point

姫気分を味わうなら巻き下ろしが◎。
やや左側でトップを分けて細い三つ
編みをカチューシャっぽくトップで交
差★ フェイスラインの髪は耳に♥

カラードレス、イヤリングセット¥350,000（レンタル価格）
／alohina moe（ワタベウェディング） リング¥900/
お世話や

グラデドレスで気分は姫♥

360度ベストな自分を演出中

Real Voice

何人くらい呼ぶのがベストなの？

庭の広さや場所によって人数はさまざま。着席の
場合はだいたい40～80名くらい、立席の場合は
50～100名くらいが相場です★



広島看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

白たまに咲いた花に
フラッシュ連射のシャワー



結婚式ではレースで胸元を隠すエレ
ガントスタイル。二次会ではレース
部分をはずしてスツキリ★ 2Wayだ
からバリエーションが楽しめます♥

2Wayドレス¥290,000（販売
価格）／Avica（ワタベウェ
ディング）パール×リボンUビ
ンセット¥700、イヤリング¥1,
400／ともにお世話や【ベア
ワンピver】コサージュ（5コセ
ット）¥3,900／mekku



顔回りの毛を残し、後頭部で編み込
んだら内側に巻いて固定。顔回りの
毛をねじりうしろで留める。二次会
は編み込みをはずしてラフに♥

Real Voice

心に残ったガーデンウェディング♥

ハワイで海をバックに♥憧れた（愛／30歳）

楽団が奏でる生の音楽に感動（ちず／34歳）

新郎新婦が自転車で登場♪（佳奈／32歳）

Real Wedding

ガーデンウェディングの失敗談を教えて!

風が強くて終始何か舞ってた(花音/27歳)
芝にとられ見事に転倒...(美鈴/31歳)
こんな失敗も今となってはいい思い出に!?

新郎&新婦も出席者も
スニーカーでカジュアルに!



憧れのベールに包まれる
ならナチュラルな巻き下ろし♡ 全体を軽く巻いたらさっとほぐして、トップにベールをかぶせれば
キュートな花嫁さん★

(左から時計まわりに) 白
スニーカー¥4,500/VANS
(VANS JAPAN) スニ
ーカー各¥7,000/ともに
コンパースインフォメーショ
ンセンター

Hair Point



2Wayミニドレス¥228,000 (レンタル価格) friends club 'クラシディ' ベール (レンタル価格未定)
15分ヘアウェディング/ヘアリング¥400 リング999/どちらにも世話や プリニャー¥6,800/コンパースイン
フォメーションセンター

Hair Point



背中が空いたドレスならアップヘアが
◎! 全体に髪をゆるく巻き、髪を1
つに束ねたら三つ編みにしておだん
ごに。適度にくずすと今っぽく♡

Real Wedding

ガーデンウェディングの おすすめ時季は?

基本的に1年中可能だけど、招待する人のことを
考えて真夏や真冬は避けた方が◎。4~6月、10
~11月の気候の穏やかな時季がおすすめ☆

飲む日焼け止めを用意して
太陽を味方にしちゃおう♡



こんな素敵な日に日焼けの
心配はしたくない! 小分
けにした飲む日焼け止めを
用意して日焼け防止を☆
飲む日焼け止め ボルク9,
800円。

ドレス¥250,000 (レンタル価格)
alohina 'ウタベウデイン
グ' イヤリング¥1,600、リ
ング¥900/ともに世話や

ひと目見た瞬間思いました♡ 「この人と結婚する かもしれない」って

株式会社RAJURI代表取締役
(31歳/東京都)既婚・子供なし
山田るり子さん

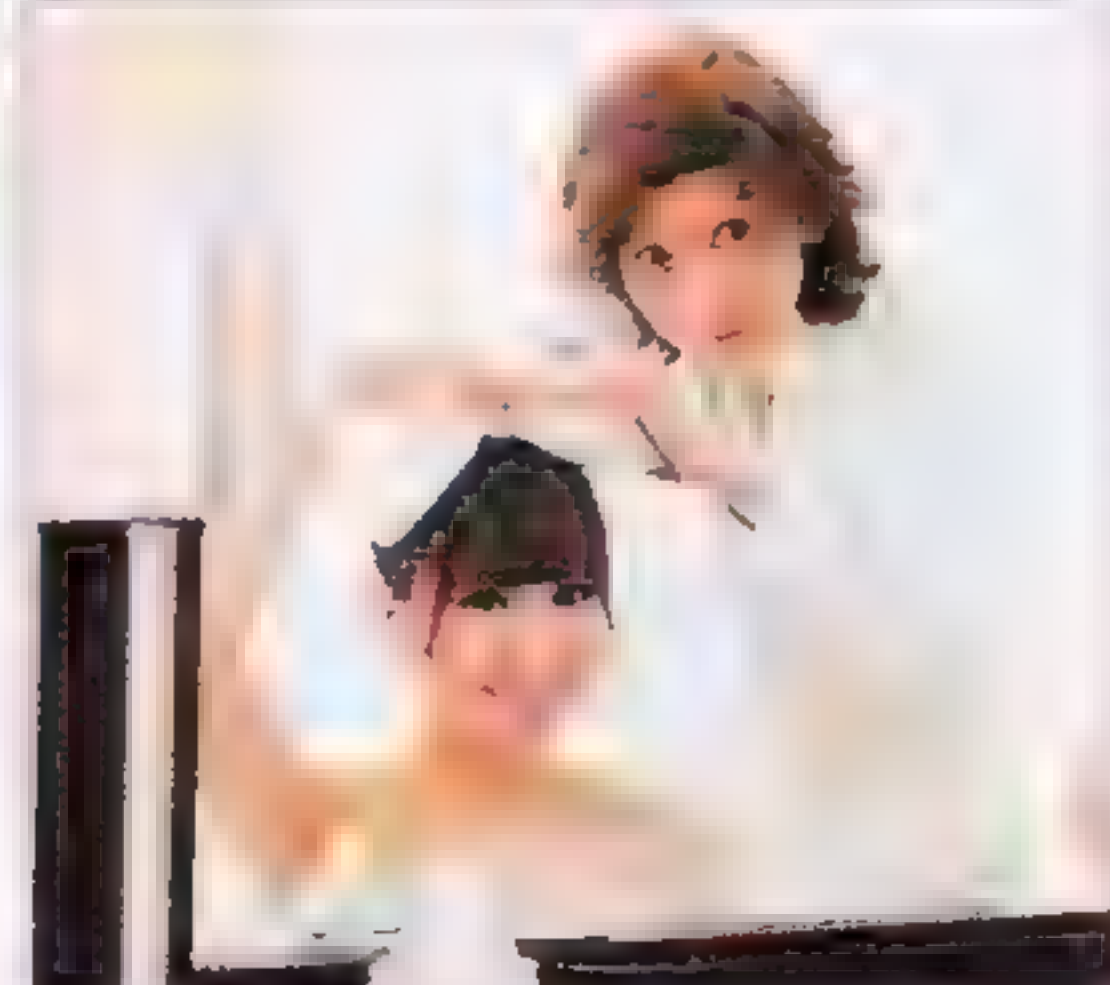
大学生のときから読者として活
動♡ 卒業後はOLを経てア
パレル会社「RAJURI」を起
業♡ 約1年半前に旦那様
と知り合ってスピード婚する♡



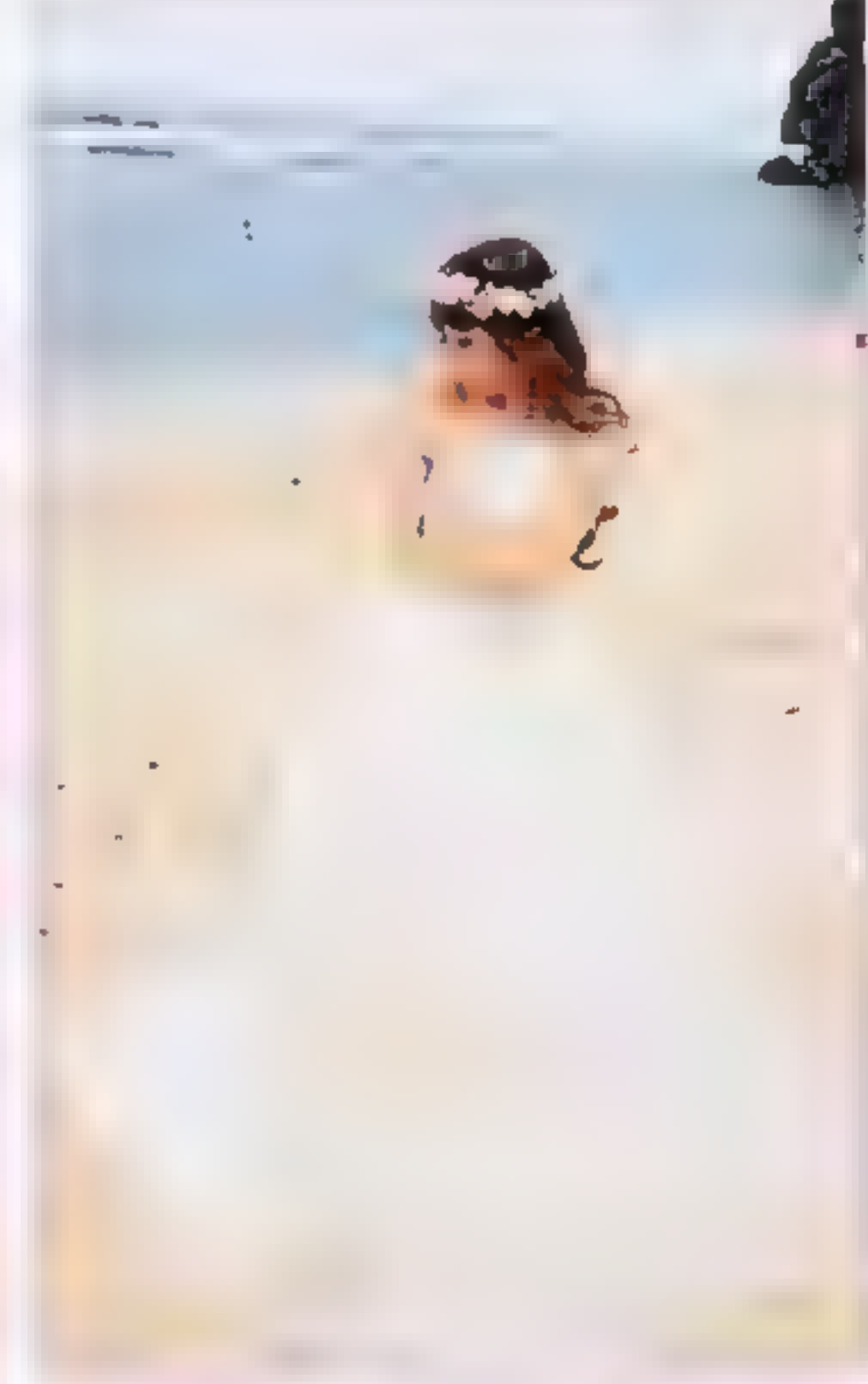
挙式DATA
費用 ヒミツ♡
招待人数 約100人
挙式会場
グランパシフィックお台場

ゲストに楽しんでもら
える式にしたい♡ 披露
宴はキレイな光の演
出も取り入れた♡

初めて入った美容院で番号を渡
してきたのが今の旦那様。当
時カレがいたし捨ててしまっただ
け、セッティングも上手だったの
で以降も通うように。そしたら「そ
の人、あいさんには合わないですよ」
「俺のほうか絶対いいと思う」とか
言ってくるように。でも彼の予言は
的中。隠れて浮気をされて...
その後、美容室に行ったら、猛ブ
ッシュに負けてつき合い出した♡
交際と同時に同棲も始めたんだけ
ど、彼との居心地の良さにびくっ
彼は私の全てを受け入れてくれるの
♡ メイクしてる顔よりもスッピン
の私をカワイイと言ってくれて、お
姫様みたいに大切に扱ってくれる♡
そんな彼に私も何かしたくて「投資
するから独立しない？」と提案した
んだ。当時、雇われ店長だったカレ
の夢は自分のサロンを持つこと。私
にはいつか何かしたいと思ってキャ
バで貯めた1500万円があったん
だ。サロンオープン日に入籍し、グ
ラムで式を挙げたよ♡ ありのまま
の私を受け入れてくれる彼に、感謝
いっぱい。



挙式DATA
費用 約250万
招待人数 2人きり♡
挙式会場 グラムの式場



中 学生の頃から顔は知っていた
彼。大人になって再会したと
き、不思議なことにひと目見た瞬間
「この人と結婚するかもしれない」
と感じたの♡ 恋は盲目というけ
れど、一瞬でお互いに惹かれあつて
その日から毎日会うように。

そして彼の希望で5日後には彼の両
親にご挨拶。その数日後に「大切な
娘さんがどんな人ときき合っている
のか心配だろうから」と私の両親に
も挨拶しに来てくれたんだ。そして、
つき合ってから初めて一緒に迎える私の
バースデーにプロポーズ♡ 1ヵ月
後に結婚をして翌日入籍という流れ
に♡



美容院経営&アクセサリデザイナー
(28歳/東京都)既婚・子供なし
大城あいさん

高校卒業後、マルキュー店
員をしながらキャバクラで1,5
00万円稼ぐ♡ その資金で
サロンをオープンし旦那様の
夢を叶える♡ 今年で結婚
3年目を迎えるよ♡



ありのままの私を
全部受け入れてくれたカレに
ノックダウン♡

デイングベルを鳴らすまで

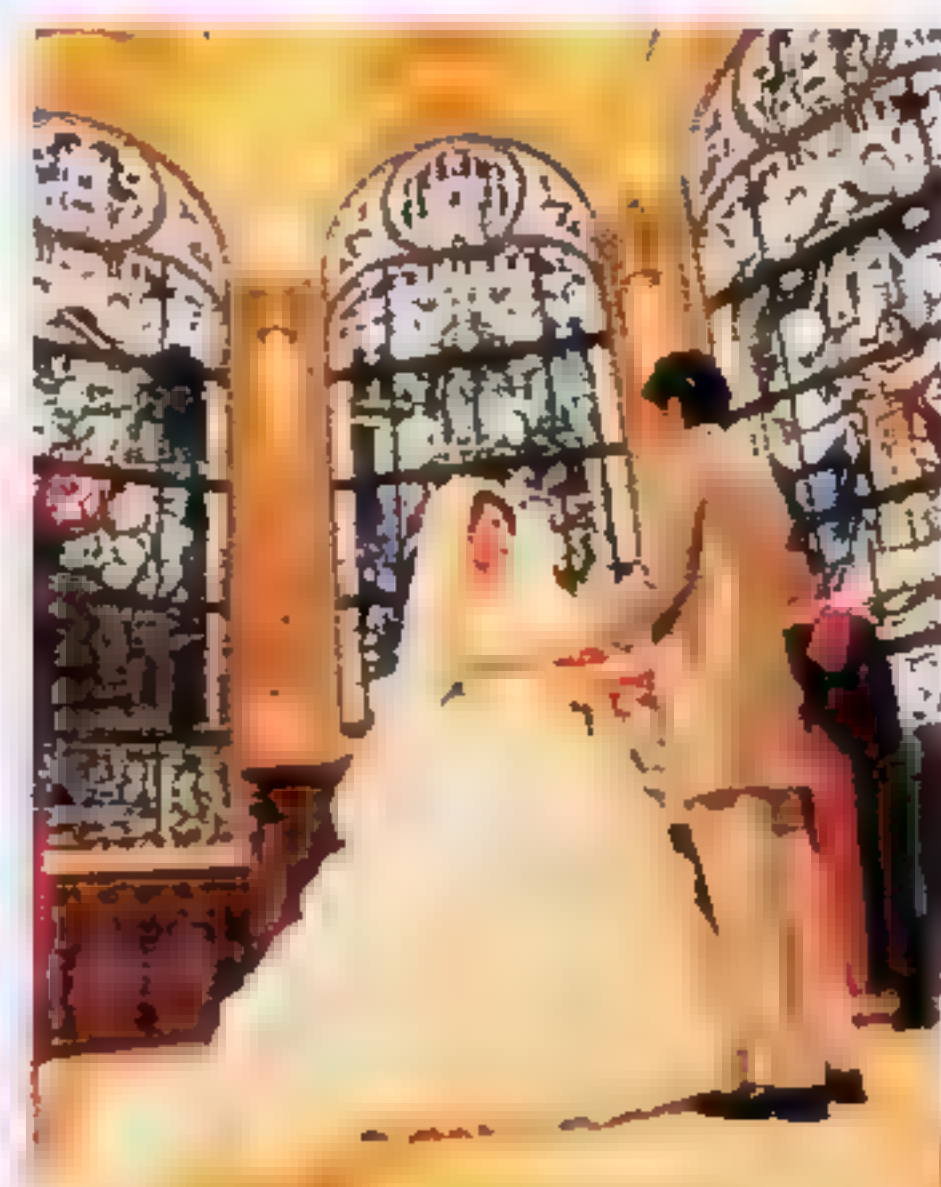
したからこそ訪れた幸せ...♡ 恋を成就させるためのヒントもいっぱい♡ 今カレがいない人もいる人も必読♡ EDIT& TEXT_Yuriko Isayama

はじめて本気で恋した 高校の同級生のカレと つき合って3年でゴールイン♡

高校の同級生だった彼と、再会したのは成人式の直後。仕事で成人式に参加できなかった私を心配して彼が連絡してくれたの。それがきっかけで一度は彼に行きたくない。高校生の頃はあまり喋ったことがなかったから緊張したけど、優しくて爽やかで紳士な彼に恋してしまいました♡ 今まで私から頑張ることはなかったけど、このときばかりは頑張ったんだ!! 好きっていう気持ちを伝えるためにたった数行を何度も練り直してメールしたり(笑)♡ そんな思いが通じてハタチの誕生日に彼からの告白でおつき合いが始まったんだ♡

大学卒業後はお互いに就職して働き出した。環境の変化で気持ちが離れないか心配でならなかったけど、つき合って3年後の記念日にプロポーズを受けて結婚♡

あれからもう9年。2児のママになったけど、不思議なほど主人への気持ちは変わりません♡ いままで母である前に一人の女でいることを忘れないこと♡ それから感謝の気持ちをもち続けること♡ これは結婚する前もしてからも一番大切なことだと思ってるよ♡ 10年目も楽しみです♡



デートはいつも子供と一緒に♡ 誠実さと包容力に惹かれ 再婚を決めました!

美容ブローガー
(30歳/東京都)既婚・息子2人
岸川葉月さん

結婚6年目。大学卒業後ヨーロッパに留学しエステを学ぶ。帰国後クリニックで美容アドバイザーに★ ひとり目出産後は主婦・美容ライターとして活動中♡

挙式DATA
費用.....約1,000万
招待人数.....約100人
挙式会場.....
セントグレース大聖堂



主婦(30歳/大阪府)
バツイチ既婚・息子1人
白井ゆかりさん

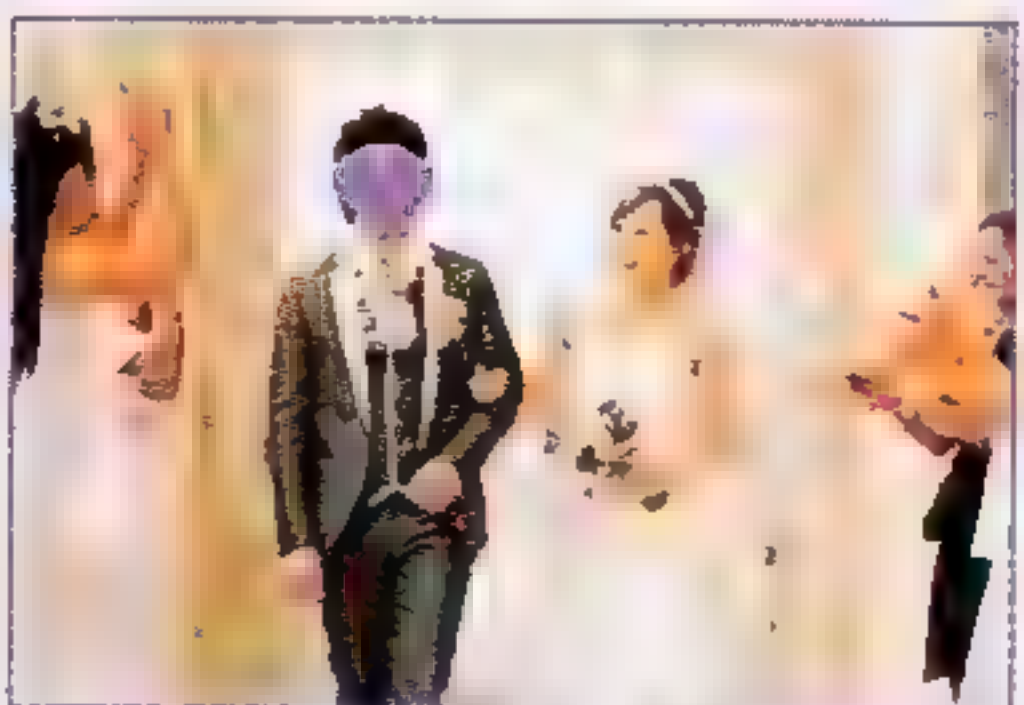
会社経営もするシンママとして「I LOVE Mama」専属モデルで活躍してた♡ 2年前に結婚し旦那様と小学生の息子と大阪で暮らし中★

挙式DATA
費用.....約150万
招待人数.....2人きり♡
挙式会場.....パリの式場



アルハムの撮影も、青い海と色あせた空のロマンチックな仕上がりにもなった♡

アロハネットワークジャパンに頼んだら、何から何までコーディネートしてくれたよ♡



当初、静岡と大阪の間で遠距離恋愛している人がいて、つき合ったり別れたりを繰り返していた。その人とケンカする度に相談に乗ってくれていたのが兵庫に住んでいた今の旦那様。ある日、その人と大ゲンカした夜、奈良の知らない街にひとり取り残されたことがあったの。今の旦那様に電話したら「危ないやろ! タクシー代出してやるから、今すぐ俺んちに来い」と言ってくれて。家に着いたら「そんなやつと別れて俺とつき合おう、1カ月くれたら絶対後悔させない」と言ってくれたの♡

その言葉の通り、彼とつき合い出したらすごく幸せだった。何よりも、子供も含めてゆかりだから♡とデートにも子供を連れて来るよう言うてくれたのが嬉しかった。そして息子が小学生になる直前に3人で暮らす部屋も用意してプロポーズしてくれた♡ 安心して結婚しました。彼も再婚だったので式は二人っきりでパリのヴィラで挙げたよ♡ 結婚してからは、ふとした瞬間に家庭って温かいなと幸せをかみしめる日々です♡

式のテーマは優しい色合いの「フスティクワエディング」。花の色やドレスにはこだわった♡

4月5日パリにハネムーンも兼ねての挙式は、両親に子供を預けてふたりきり♡

お姉さん4人のウエ

憧れ挙式を叶えたお姉さん4人の出会いから結婚するまでのストーリーを教えてください♡ いろんな経験を

私、結婚できないんじゃないかと、しないんです！
なんて言ってる場合じゃない!!

そろそろ本気で

婚活初め

「このまま一人で生きていくのも悪くないかも…」そう思っているアナタ!! 10年後に後悔していませんか? 婚期はいつか来るものではなく、自分で掴むもの。行動すればきっと何かが変わるはず!!

PHOTO_Takamasa Sasai EDIT& TEXT_Yuriko Isayama

「私たちが今日から
婚活頑張ります!!」

広島県の看護学生(31歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

イベントコンパニオン
(32歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

焦って
きたぞ!!

悪魔の
ささやき

DATAで見る
だからアラサーは結婚を焦りなさい!!

心して
聞く
よーに!!

DATA 1 30歳の約半分が
10年後も未婚のままだクマ

国勢調査によると、30歳で独身だった人の約50%が10年経った40歳になっても結婚していないという結果が出ています。さらに40歳を過ぎると、その後5年で結婚できる人は1%。ひとりの老後は寂しいゾ…。ククク。

DATA 2 30歳から一人で生きていくには
一生で約1億5千万円必要だクマ

たとえば給料20万円の30歳の場合、85歳まで生きたとしてかかる費用は約1億5,000万円。40歳で約1,000万円のマンションを買うとすると年間100万円の貯金・340万円の手取り年収は最低欲しいクマ。

DATA 3 卵子の老化は30代後半から
急激に加速するクマ

見た目が若ければ妊娠力も高いつわけじゃない!! 生まれた時から卵子も歳をとって老化するのだクマ。高齢出産は母体にも胎児にも高リスク。でも医療も進化しているから最後まで諦めないヤツが幸せを掴むクマ。

行きやすさ☆☆☆

婚活道場1

エンタメ感覚で立ち寄れる
スタンディングBAR

仮面BAR~Zorro~

訪れたのはコチラ

Zorro

東京都港区西麻布2-12-5
ミスティ西麻布
☎03-5464-7122

料金システムは入場時に3,000円(女性)で店内で
使用可能(ドリンク、個室料金等)なクーポンと交換。
余ったクーポンは預け入れ可能!!

去年オープンしたばかり!! 西
麻布にある注目の出会いスポッ
ト。洗練された大人の遊びを知
る男女の社交の場。

「癒agehaを見た!!」で
入場料無料&ドリンク
3,000円分
チケットプレゼント!!

婚活を成功させたお姉さんに聞いた!

婚活の心得3カ条

1 まずは出会い指数を上げるべし!

まずはたくさんの人に出会ってデートして、どんな人なら心地よいのか、生涯一緒にいたい人なのかを知ることが大切。まずは週に1回を目安にしてみてください★

2 絶対譲れない条件を3つだけ決める

「年収」「学歴」「仕事」など絶対譲れない条件は3つに絞って。ただし高望みは厳禁。婚活市場における自分の価値を知る意味でも出会い指数は上げるべし。

3 自分に自信を持つ!

婚活市場における自分の価値がわかったら、そこからは自分次第。日々自分の女としての価値を上げる努力をしていけば、必ず自信を持てるはず。

「モチコーデで来てね!」と言ったらホワイトコーデで被って驚き!! 清楚に見えるし顔色も明るく見えて◎!!

当日の流れ

STEP 1 エントランスで
受付&仮面を選ぶ

受付でIDチェックをしたら自分に似合う仮面を選んで♡ 店内では基本仮面は外しちゃいけないルール。

STEP 2 ドリンクチケット
で好きな
ドリンクを♡

バーカウンターでオーダー。シャンパンからカクテル、ワインまでお酒の種類はたくさんあるよ!

STEP 3 スタンディング
スタイルで飲む!

店内には数脚のカウンターチェアがあるものの、ほとんどの人が立ったまま交流してるよ★

STEP 4 希望すれば
B1F、B2Fに
移動できる♡

B1FのVIP席(有料)では仮面を外してOK。B2Fはラグジュアリーなソファ席になってるよ♡

かかった費用 ¥0

(6月末までオープン記念で
女性無料キャンペーンにつき)

飲んだお酒 3杯

お話しできた殿方的人数 7人

滞在時間 2時間



1 仮面は、あれこれ試着して選んで♪
一番しっくりくる仮面を選んで♡ ドレ
シーな服装で行くとキマるよ!!

仮面BARで
良いご縁を
GETするには?

♡絶対女子だけで
固まって話しこまない!

♡スタンディングスタイル
だから積極的に
話しかけて♪

♡目元が隠れるから
リップに注力♡

♡会話で
フィーリングを
チェック♡

♡2軒目に行くより
別日にデートを♡



←店内ではお金ではなくZorroの通貨でドリンクを購入するシステム♪ クラブのように酔ってお金を使用することがないから安心♡

六本木駅から歩くこと10分。西麻布の静かな路地にたたずむ仮面BAR・Zorro。ここに訪れる男性は、西麻布辺りを庭にしている、洗練されたジェントルマンが多いのが特徴。接待後にひとりで飲みに来ていたり、人々、飲食店経営者ということで情報交換で店を訪れる人もいたよ!

仮面をつけてる分会話に集中できるから、どんな人なのか冷静に分析することが出来るのが仮面BARの最大の利点♡ 外見ばかりに引っかかるのではなく、ココで男を見極める訓練をすべし! 男性が話しかけやすいムードを作るには女子2人で行くのがベスト。店内が男女でにぎわう22時以降が狙い目。駅から遠いから終電を逃さないよう注意!!

会話重視で楽しめる
大人の社交場♡
ハイクラス男子も多い!



話がはずむと笑顔が気になる♡ あえて2次会に行かず、次回デートの約束をして冷静になる時間をおく。

シャンパンで乾杯♪ 仮面をつけてると逆に緊張してつい飲んじゃうから、いつもより酔いやすいかも!!

こんな殿方と出会えたよ♡

Oさん (31歳・エンジニア)
年収約500万円

Mさん (28歳・デザイナー)
年収約500万円

Eさん (29歳・デザイナー)
年収約500万円

Hさん (38歳・営業)
年収800万円

Kさん (35歳・営業)
年収600万円

Sさん (34歳・経営者) 年収約800万

Yさん (33歳・経営者) 年収約850万

Check!!

経営者のイケメンアラサー男子ふたり組♡

2回目の来店♡ 会話重視で盛り上げられるから! 男女問わず、異業種の人と仲良くなれるのがいいですね。

仕事柄いろんなバーで飲むのが趣味。今はパートナーがいなくて話の合う子がいたらぜひデートに誘いたい。

仮面をつけていると、いつもと違う自分になった気分で饒舌になれるかも(笑)。たまに仮面越しにチラッと目線が合うドキッとしますね♡

男性陣のチャラさはゼロ。グイグイくる感もなく、みんな会話を楽しもうとしている感じが安心。遊びを知ってる大人の社交場って感じ♡

行きやすさ★★★ たくさん出会えて縁を広げるならココ!

婚活道場2

相席屋

\\Check!!\\

お気に入りの相席屋のシステムって?!

ブッフェスタイルで男女ともに食べ放題、飲み放題★ 男性は30分1,500円(金・土・祝前日は1,800円)、10分延長ごとに500円だけ女性は無料&時間無制限♥ 相席した相手と話が合わなければ、トイレにある席替え希望カードをこっそりスタッフに渡すこともできるから安心★

\\Check!!\\

店舗によって価格が違うぞ!!

都内だけでも24店舗もある相席屋。渋谷は年齢層が若めだったり六本木はスーツ率が低いなど、雰囲気の違いがある。姉ageha読者にイチオシなのは銀座コリドー店♥ スーツをビシッと着こなしたサラリーマンが多いのが特徴。相席屋の公式アプリを使うと各店の混雑状況がチェックできて便利。

訪れたのはコチラ

相席屋

銀座コリドー店

東京都中央区銀座8-2-9

ニューギンビル B1F

☎050-3752-7690

営業時間:月~木17:00~29:00、

金・土・祝前日17:00~29:00(翌5:00)、

日・祝日 17:00~24:00

女性は飲み放題、食べ放題で無料。

当日の流れ

STEP

1

普通の居酒屋と同じように入店

「いらっしゃいませ!」と店員さんの明るい声に迎えられる。20時の時点ですでに女性客多数。

STEP

2

ドリンクバーとブッフェで食事を満喫

自由に取に行けるスタイル★ いろんな席の人が集う場だから、好みの人がいないかチェック!

STEP

3

店員さんから相席のお伺い

「こんなお客様がいらっしゃいますがいかがでしょうか?」と聞かれてOKなら相席スタート♥

STEP

4

いよいよ相席、乾杯!

緊張のご対面。まずは男女対面で座るよ。女性が了解したら男女が隣同士になってもいいルール★

STEP

5

次の組と再び乾杯!

男性は30分ごとに自動延長するシステム。1組目の方が帰ったあとは、すぐに2組目と乾杯〜

STEP

6

盛り上がったら連絡先を交換!

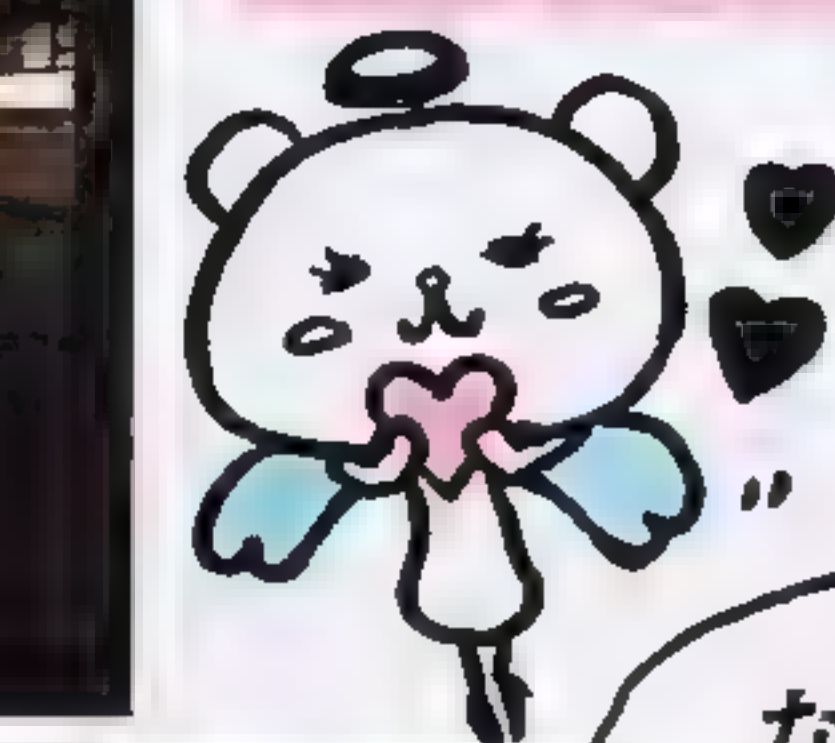
2次会に行く人も多いそうだけど、ここは相席屋公式アプリのプロフィール交換に留めるが吉★

かかった費用 ¥0

飲み放題&食べ放題

お話しできた数の方の人数 7人

滞在時間 2.5時間



なんか照れる〜!!

カンパニー

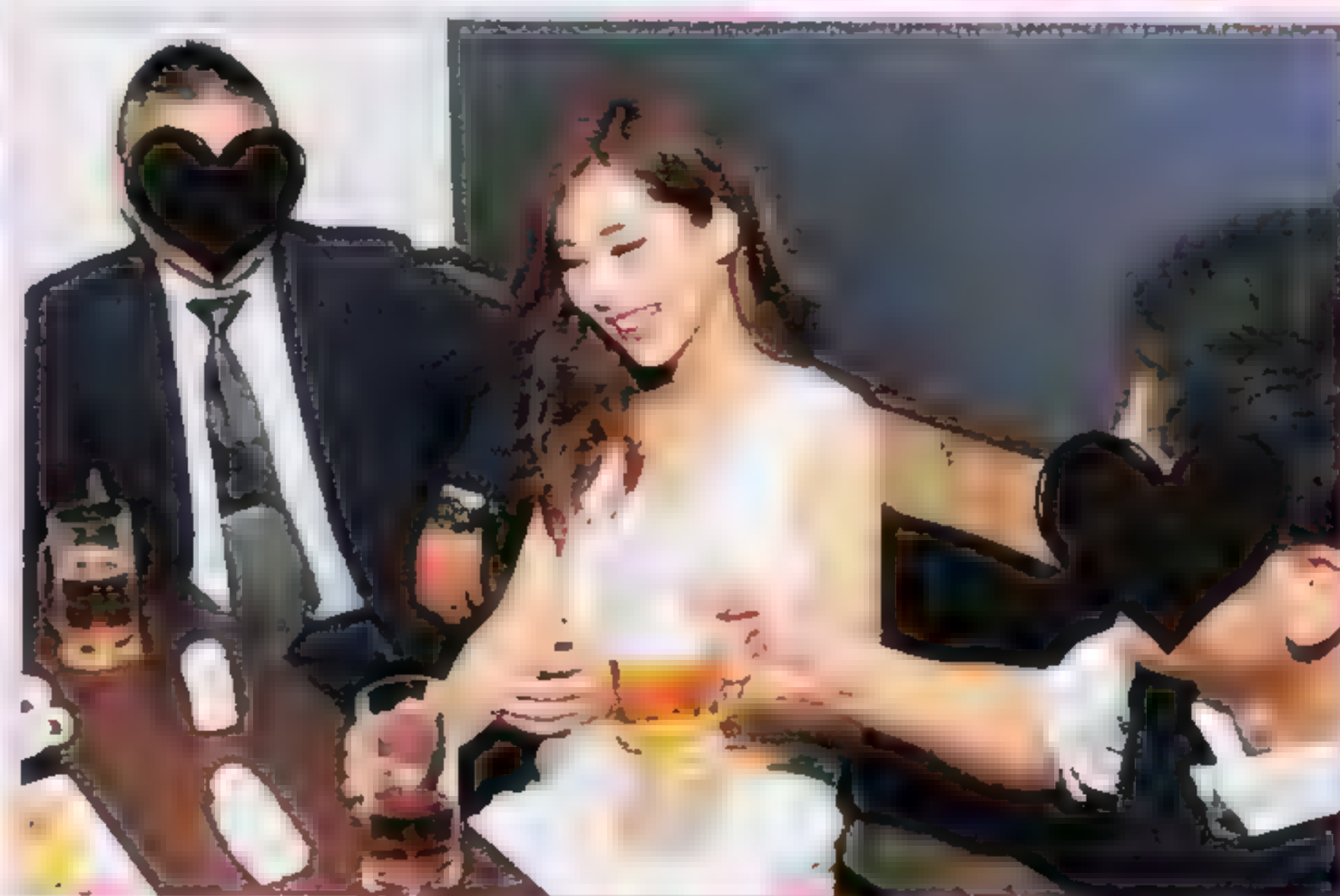
銀座という土地柄が
素敵な新橋リーマンが多数!

相席屋で良いご縁をGETするには?

- ♥ その日に好みの人がいなくてもコンパに集って縁を広げる
- ♥ 既婚者じゃないかしっかりチェック
- ♥ 2軒目に行くより別日にデートを♥
- ♥ 聞き上手になって相手をよく分析する♥

「休みの日は何してるの?」と定番の合コントークで盛り上がるふたり。15分も過ぎれば緊張もとけてきた!

盛り上がってきた男女交互に座り直してコンパスタイルに!! 積極的に話題を盛り上げるええちゃん。



相席屋、体験してどうだった?

正直期待以上でした♥ 怖いイメージがあったけど全くそんなことなく楽しかった! 食事も飲み物もタダで嬉しい!

出会えて面白かった♥ コンパは苦手なほうだけど楽しめた。延長料金を気にして、すぐ別の店で飲み直そうとする人も多から、そこは注意。

食べ放題メニューはパスタやナゲットのほか、サラダやスープなどのヘルシー系も充実して嬉しい!



こんな数の方と出会えたよ!

新橋のエリートサラリーマン!

<p>3人の中では最年少の年下男子★ 何かと気を遣ってくれる姿にキュン。ガタイもいい!</p> <p>Rさん(26歳・会社員) 年収約600万円</p>	<p>スーツの上からでもわかる鍛え上げられた体が素敵なアラサー男子♥ 会話もスマート!</p> <p>Nさん(36歳・会社員) 年収約800万円</p>	<p>笑顔が素敵なイケメン。趣味は三味線、好きなタイプは長谷川潤さんのようなヘルシー美人。</p> <p>Sさん(22歳・会社員) 年収約600万円</p>
<p>Tさん(31歳・公務員) 年収約500万円</p>	<p>Sさん(29歳・公務員) 年収約500万円</p>	<p>Yさん(33歳・不動産営業) 年収800万円</p>
<p>Tさん(34歳・不動産営業) 年収600万円</p>		

年収1000万の旦那様をゲット♥

来月式を挙げる友人が、実は結婚相談所で出会ったのだと教えてくれました。アラサーからの婚活は厳しいと言っていたけど、数回のデートを経て見事リッチな旦那様をゲット♥

バツイチ子持ちで再婚できた!

周囲には言っていないけど結婚相談所にお世話になったよ。彼氏がいたけど、紹介された人にはそのことも伝えて友人からスタート。気づけばかけがえのない存在になった♥

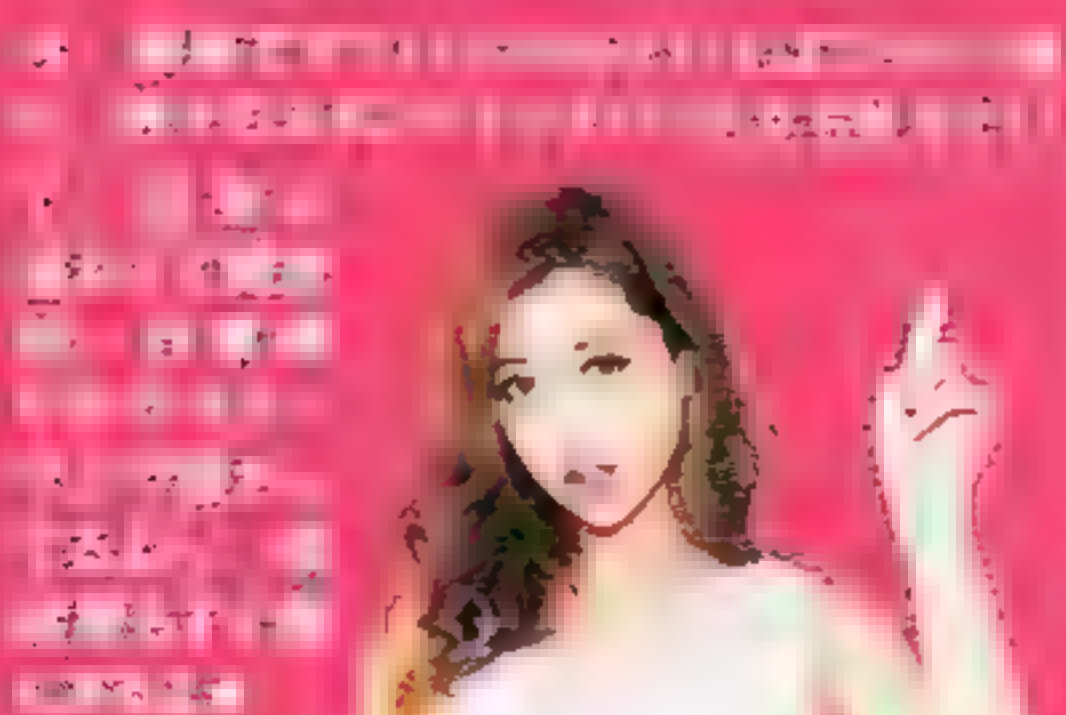
リアル体験談を
ご紹介!



結婚相談所を
使うのも賢い手!

銀座コリドー通り

金曜の夜におめかしして歩けばナンパ率90%♥



婚活バスツアー

成婚率が高いことで人気の婚活バスツアー!

日帰りで行けるものから、泊まりがけで行くお泊まりコンなどさまざま★ さくらんぼ狩りやお寺での座禅体験など楽しそうな企画も盛りだくさん♥ 年齢別のツアーもあるから嬉しい。

\\こんなツアーもあるよ\\

密室で恋が生まれるかも...!!



出会う率高め
話題の婚活スポットを
チェック♥

他にも要チェック!
話題の婚活スポット



大人気のハイブランド&ダチュラから夏小物届きました♡

姉agehaブランドモール

コーデをアップデートしてくれるハイブランドのバッグ★
差し色になるカラーものや、きちんとシーンでも使えるベ
ーシックなものまで、幅広いラインナップが魅力♡さ
らに、お姉さんに大人気のダチュラも特別販売します!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira
※P082~083に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

持ってるだけで自慢できる 人気ブランドのバッグ♡

コーデをリッチに魅せてくれるハイブランドバッグ♡目を引くカラーやデザインが狙い目!

存在感のあるゴールドスタッツで
クールにコーデを格上げ!

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

クリスチャンルブタン

CHRISTIAN LOUBOUTIN

ブティック
通常価格
¥210,600

姉ageha限定価格
¥195,000



サンローランパリ

SAINT LAURENT PARIS

取り外せるショルダー付
き。フロントで輝くゴー
ルドのロゴがゴージャ
ス♡鮮やかなレッドと
ブルーはコーデの差し
色に大活躍♪



ブティック
通常価格
¥106,920

姉ageha限定価格
¥93,000

春夏の新作バッグが入荷♡フ
リンジとロゴチャームがポイント
のポシェットは、シックなブラッ
ク・ベージュ・グレーの3色♪

フェンディ

FENDI

ブティック
通常価格
¥245,160

姉ageha限定価格
¥180,000

マカロンみたいなか
わいらしいカラ
ーと、コロんとした
形がキュート♡シ
ョルダーやチャッ
クの持ち手部分は
色が違って、サ
シャレ度高め♪

シリーズ
CELINE



セレブにも人気の「トラベーズ」シリーズ!牛
とラムの革を贅沢に使用していて、サイドを折
り畳んでフォルムを変えられるのも魅力♡

姉ageha限定価格
¥248,000



ダチュラ

大好評につき DaTuRa の 新作バッグ&シューズも販売♥

冬に特別販売したところ、大好評で注文殺到♪「またやって!」の声にお応えして、夏バージョンでお届け★

ビジュージェブルベルトサンダル

¥11,880

コーデを一気に華やかに仕上げてくれるビジュースサンダル。甲を固定するためのバンドに前厚の太ヒールと、歩きやすさもバツグン!

ビジュウエッジサンダル

¥11,880

夏らしいコルク素材のウェッジソールで足元が軽やかに★足首の細ベルトは華奢に見せるだけでなく、しっかりホールドしてくれて安定感も◎!

ビジュークロスウエッジサンダル

¥11,880

縦ラインのビジュが、脚を長く&キレイに見せてくれるよ。抜け感が多めのグラディエーターサンダルで、涼しげな夏の足元を演出!

ビッグフラワー付き トートバッグ

¥7,452

2種類の大きな花がインパクト大! 普段使いはもちろん、ビーチや浴衣のときに持つのもオススメ♥ 大きめサイズで使いやすい!

トップス¥6,372、シ
ョートパンツ¥5,940
ともにDaTuRa

ビジュ付き ビッグ トートバッグ

¥6,372

小旅行にもOKなビッグトートは、カジュアルなキャンパス地で気兼ねなく使える♪ 大きなビジュがポイント♥

姉agehaブランドモールはこちらから買えます♥

姉agehaブランドモール

ブランド商品は海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律¥500。ご注文金額が¥32,400以上(税込)の場合は送料無料になります。



<http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/>



「25歳からのお水の花道」を
おもてなしの心でご案内!

キャバ嬢
夜のOL・美紗の

おかわりいかがですか♡

「若さを武器にシノギをけずるキラキラした職業」、そんなキャバ嬢のイメージも今は昔。近頃ではキャストの寿命も長くなり、女としての深みと色気を併せ持つアラサーちょうちょの需要が高まっています。そこで“おもてなし嬢王”美紗さんを案内人に、お水の花道のお役立ち情報を毎回お届け。25歳からの夜の歩き方をナビゲート!

PHOTO_Ryota Hamaguchi (ROCO STUDIO) EDIT&TEXT_Midori Sasaki

新連載!!
スタート♡

全国のお姉さん
ちょうちょ必見♡



連載
第1回

働きやすい
お店を見極める
方法

Q. マイペースに居心地よく働けるお店を
探しています。チェックすべきポイントは?

A. キャストの定着率を見るべし!

人気店でも人の出入りが激しいお店は要注意!

時給や条件がよくても半年未満でやめるコが多いお店は、客層がよくなかったり、給与体系が不透明だったり、何かしら問題を抱えている証拠。キャバ嬢は簡単に職場を移れる職業だからこそ、キャストの定着率のよさが働きやすさのパロメーター。定着率を探るにはやっぱり体験入店が確実。キャストさんたちに在籍期間を聞いてみると様子も見えてきます♡



CLUB RADIO 勤務
(23歳/大阪府)
独身・子供なし

ユキさん

「前のお店が良かったけど、今のお店はちゃんと見てもらえない感じがあってそこがいい。営業を無理強いされるとか嫌な気持ちになることもないから、店を移りたいと思ったことはないです★

レイカさん

「前のお店は営業時間が守られていない違法店。その上ノルマもキツ過ぎてヘトヘトに…。アローグループはノルマもないし自由出勤♡ 早上がりもできて融通がきくから、昼の仕事に影響なく働けて理想的です!

リンカさん

「前のお店は自由度が高くて働きやすい♡ それと、仕事ができる黒服さんが多いからストレスがない。働けるお店ならいくらでもあるけど、働きやすいお店となるとすごく少ないので今の居場所は貴重です♡

アローグループの
キャストさんに聞きました♡

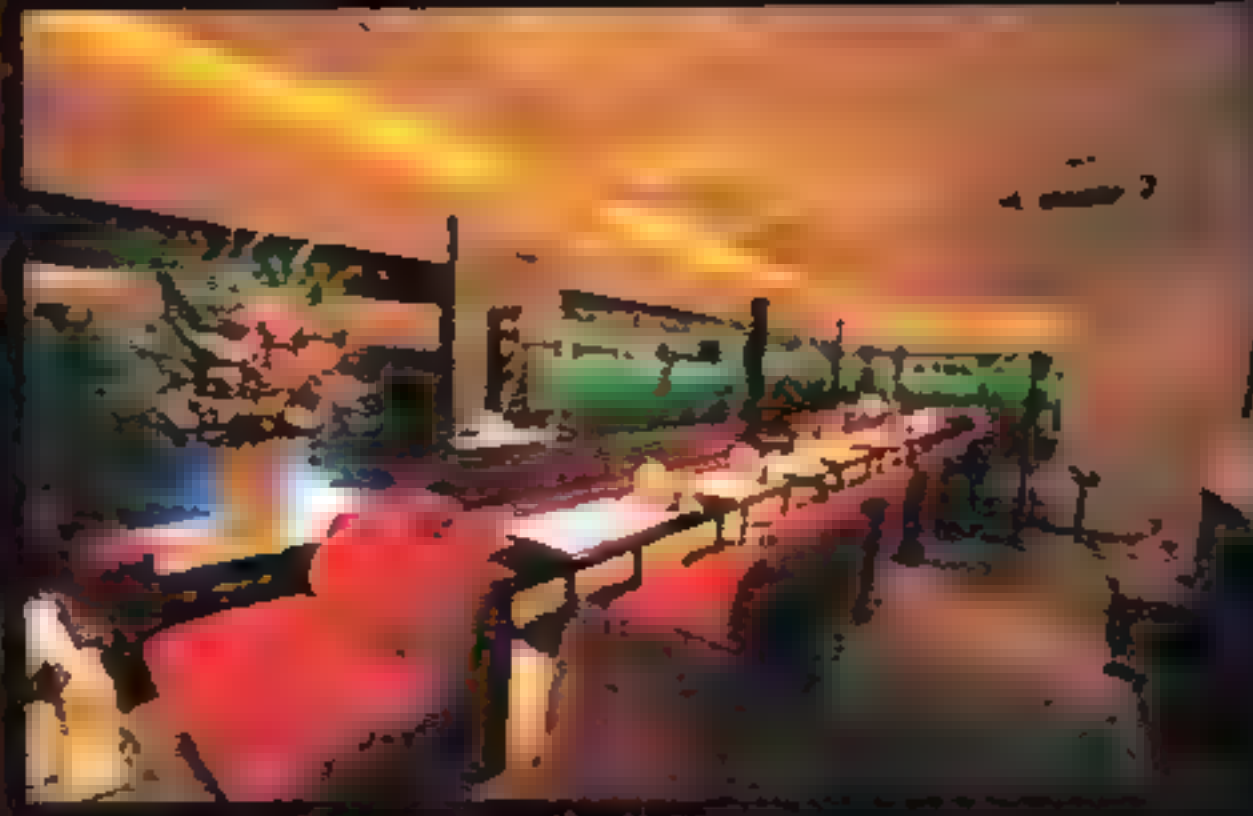
私が移籍しない
ワケ
理由♡

3人が働くお店はココ!!



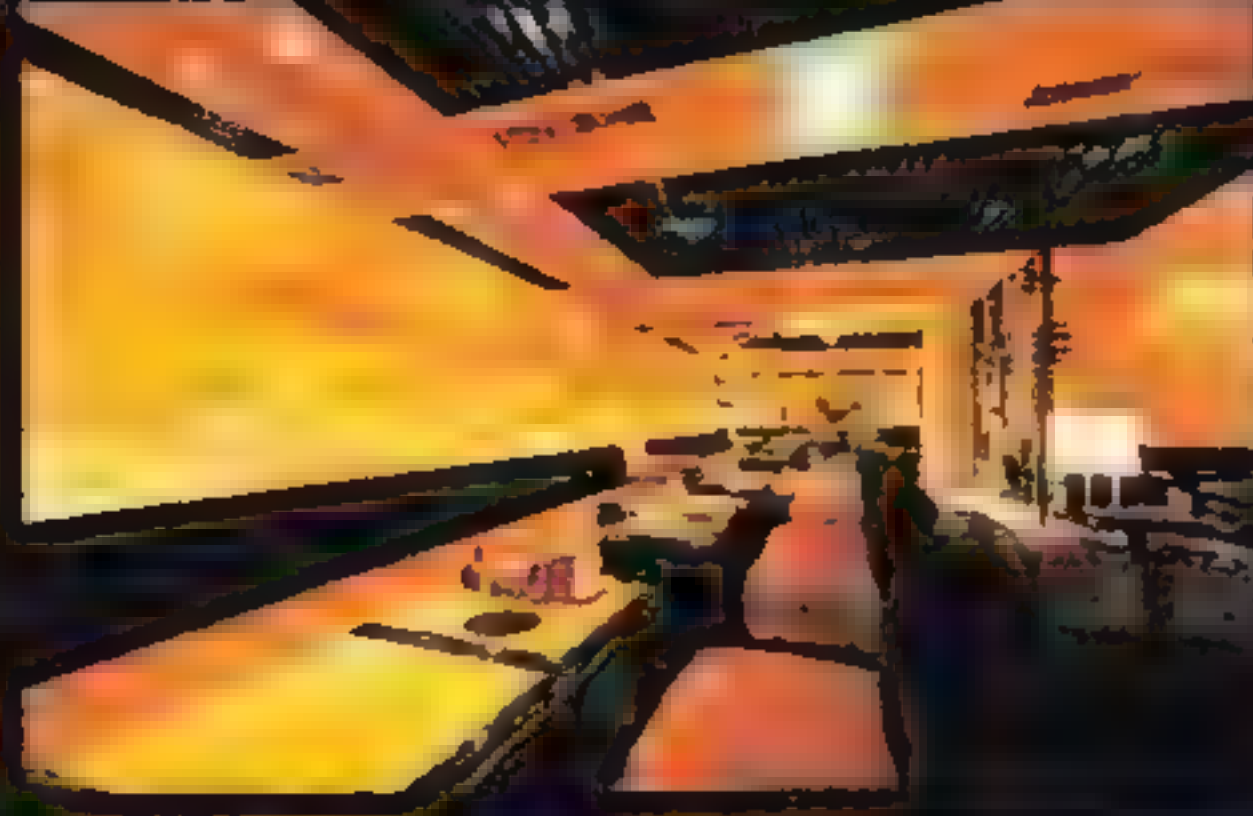
CLUB DEAR

大阪市北区曽根崎新地 1-2-24
ニューウメダビル B1F
☎ 06-4799-1555



CLUB RADIO

大阪市北区曽根崎新地 1-1-31
伊藤ビル B1F
☎ 06-6344-3434



CLUB DEAR

大阪市北区曽根崎新地 1-2-6
新松リンデンビル 1F
☎ 06-6442-7775

1週間のお試し入店
ツアーも好評!

ダブルワークのコに
もおすすめ♡



専属モデル
(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

専属モデル
(33歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

♡ 全国からキャスト募集中!! ♡

DEAR

CLUB
RADIO

Be

北新地

体験入店もOK!

LINE ID: @qj59133n

アローグループ <http://arrow-group.net>

☎ 090-4766-8456



時給 5,000 ~ 10,000 円 (税別) (可)

お問い合わせは
こちら

自分だけのセットをお得に作れる！

1 ドレスを選ぶ

好きなカラー、サイズや
ミニもロングも選べます。

自分サイズでスタイル UP
花柄タイトミニ
品番：ac7d025



2 バッグを選ぶ

数種類のバッグから
好きなバッグを選べます。

ビジュクラッチバッグ
品番：oc05004



3 靴を選ぶ

パンプスやサンダルから、
好きな靴を選べます。

美フォルムパンプス
品番：ms05001



さらに!!

4 ボレロを選ぶ

色・サイズが選べます。
ストールでも OK!

5 ブラを選ぶ

色・サイズはもちろん
種類も選べます!

※対象商品は定期的に入れ替えております。

お得に選ぶ 私のドレスコーデ



選べる
★★★★★

5点
セット

クーポン利用で最大¥21,600のセットが

¥9,800 (税込)

送料無料でお届けします

※クーポンコード未入力ですと¥10,800(税込)になります。

dazzy
store

姉アゲハ読者限定

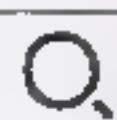
¥1,000 オフ

クーポンコード：41369



ドレスショップ
デイジーストア

姉セット



dazzystore.com

毎月1日はdazzyの日。お得なイベント開催中!

クーポンお1人様1回限りご利用頂けます。
クーポンの使用期限は2016年7月31日です。
平日16:00までのご注文で即日発送。
7000円以上のお買い上げで送料無料(沖縄・離島を除く)。
表示価格は全て税込価格です。

お電話でのお問い合わせは
TEL：03-5422-8818
営業時間10:00~19:00
毎日受付(特別休暇日を除く)

電話注文専用フリーダイヤル
TEL：0120-042-032
営業時間10:00~19:00
(土日祝を除く)



LINE@

おかげさまでお友達登録
20000人突破!

お友達登録後、トーク画面で「姉」と送信!
何かが起きるよ!



LIP SERVICE

<http://lipservice.jp>



涼しい顔してオトナの余裕を見せつつも身体の中を
HOT! HOT! に保つのがバテない&老けない隠しウザ♥

ア ラ サ ー 祭 温 活

夏冷え
解消!

専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

暑さが増すほど涼を欲するのが人の常。とはいえ冷やし過ぎは体温も女も下げる“真夏の冷え症”に直結するのでご用心! 上手に身体を温めて元氣な夏を過ごしましょう

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

～体温上げて女をアゲろ! 秘伝情報～

冷えると老ける・弱る・太るから
体温を上げる努力が必要!

体温が1度下がると体の免疫力は30%も低下! 風邪や貧血などの不調が起きやすくなり、中年太り&老化も加速しやすい状態に…ひとりでさえ代謝が落ちやすいアラサー世代だからこそ温活が重要なんです!!

血行不良で
顔色も悪く
見えてソッ

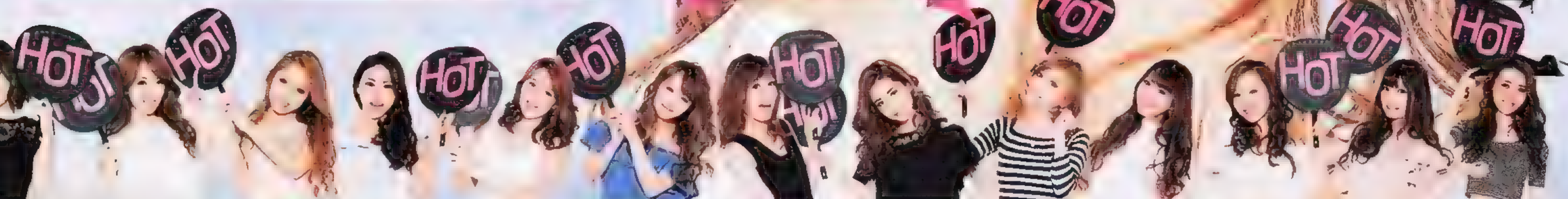
脂肪もむくみ
も自力で燃焼

身体の中
からめっちゃ
メラメラ♥

イイ女は
魂もアツク
燃えている

代謝が上が
れば気分も
上がる♥

真夏の赤道から
小町燃えてる私



お姉さんたちの
エアコンの設定温度は

平均**26.3℃**

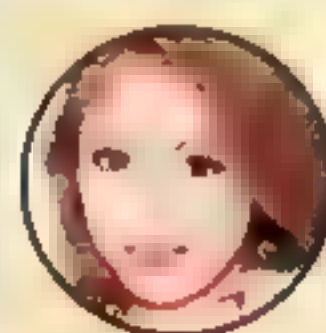
涼しいと感じなくても
暑さがやわらげば OK

「昔でんちゃんが言
ってたから25℃」(愛
美)、「26~27℃。弱
風でやさしく♥」(咲
)、「少し高めめの27℃」
(あい)など★肌寒く
ない程度の温度が身
体にも電気代にもや
さいよね

我が家は
27℃に設定
してます♥



昼と夜の激しい気温差
昼間は暑かったのに夜にな
ったら急激に冷え込んだら
薄着で外出したことを後悔!!
(矢野ユウキさん・27歳)



扇風機に当たり過ぎた
直風が当たる状態で寝たら
体温が急低下。それで死
ぬこともあると聞いて、Wで
ガクブル。(RIRIさん・27歳)

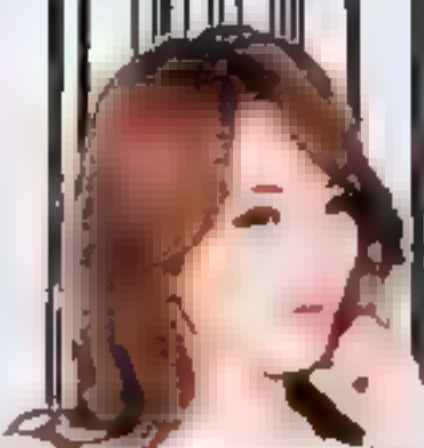


冷たいものの飲みすぎ
キンキンに冷えたものばかり
飲んでたら、お腹急降下…
内臓は冷やしちゃダメだ
ね。(水野祐香さん・36歳)

汗が一気に冷えて
電車内で乾布摩擦

大学時代に汗ダク×ノ
ースリで乗車したら激寒
で、ずっと二の腕を
乾布摩擦状態だった。
(古橋綾香さん・32歳)

ガクブル



外回りから帰ったら
事務所が極寒だった

同僚の男子が設定し
た冷房の温度が低す
ぎて、体温もテンション
も一気にガタ落ち…
(鈴木愛美さん・29歳)

ガクブル

ガクブル

夏冷えの原因**1位**は
強すぎる**エアコン**!!!

身体が冷えるだけじゃない! 慣れすぎると体
温の調整機能が鈍って、万年冷え体質に…

南国旅行中に
身体の芯まで
冷えかけた

暑い国だと思って油
断していたら、建物
内の冷房が強すぎて
鳥肌!! 速攻でデ
ニムを買いました。
(MERIさん・36歳)

重要なことまとめ

- 冷たいものを
摂りすぎない
- 冷房から身
を守る
- 代謝を上げて
冷えにくい
身体をつくる

冷えから身体を守るこ
とと、熱を生み出す体
質づくりがアツい女に
なるための必須条件!

3位 日常的に汗をかく
習慣をつける!



代謝を上げる!

日常的に汗をかく
習慣をつける!

お風呂などで汗をかくことは、体温調整機能
の向上に効果的♥ 運動で汗を流しながら筋
肉をつけば基礎代謝も上がって一石二鳥

2位 暑いものや
ストッキングを脱ぐ!



UV対策にも
活用できる!

外が暑くても
油断は禁物!

飲食店などの冷房下で素肌をさらすのは自殺
行為と同等!! カーデやストールのほか、ス
トッキングで下半身の冷えも防ぐのが上級者!

1位 水分はHOTした!
常温のものを飲む



内臓は冷やしち
ゃダメ、絶対!

多かったのは白湯★「暑い
のにHOTはちょっとツライ!」
というお姉さんは室温に放置した常
温の水やお茶♪ 外出先では
氷ナジでの注文が Teppan♪

お姉さんたちが
やってる
温活のキホン

BEST.3

まずはガクブル経験者
にとって常識とも言え
る、温活のいろはから。
簡単だけど超重要!



黒豆茶

身体を温める以外に美容やアンチエイジングにいい成分がたっぷり(矢野ユウキさん・27歳)

NOTドリンクは、ただ温かいだけのものを飲むより温活効果が高いし、味もいい! オススメはコチラ

ただ温かいだけのものを飲むより温活効果が高いし、味もいい! オススメはコチラ

ルイボスティー

身体を温める働きを持つポリフェノールが豊富! ノンカフェインだから美容にもよ! (RIRIさん・27歳)



紅茶とココア

ココアのテオブロミンという成分が血行を促して体温を上げてくれる! 紅茶にはショウガを入れると◎。(大城あいさん・29歳)

すまし汁

だしや野菜の栄養が摂れるし、やさしい味でじんわり身体が温まる! (MERIさん・36歳)

冷たいものを飲むなら前後に身体を温める

冷えたドリンクでスカッとしたときの対処法! 大事なものは冷やを放置しなければいいってコト

飲む前にお風呂

しっかり身体を温めてからならお風呂も冷やさない! お気に入りの入浴剤のレドブル! (杉山佳那恵さん・31歳)



飲んだあとに汁物

暑いとどうしても飲んじゃうから、ご飯のときに温かいものを摂って体温の調節合わせ! (水野祐香さん・36歳)



常温の水にレモンやハーブをIN
さわやかな風味になって涼感UP。デトックスウォーター感覚でビタミンも摂れる! (MERIさん・36歳)

お酒はビールより赤ワイン

赤ワインに含まれるポリフェノールには、血行を良くして身体を温める効果があるらしい! (木村美和子先生・34歳)



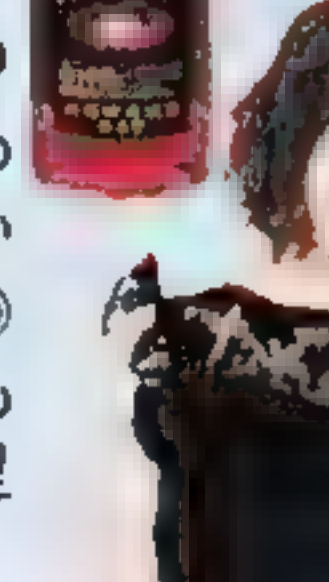
身体が冷えない&温まる飲み食いの工夫

アツアツ料理じゃなくても大丈夫! 体温を調整する食材選びでおいしく身体を温めよう



リンゴ酢を

常温の水で割る
疲労回復に役立つクエン酸が摂れるから夏バテ対策に◎
◎ 飲み対策にも効果的。(奥山絵里奈さん・30歳)



味気ない常温の水も工夫次第でおしゃれな温活ドリンクに。身体にいい成分にも注目

温活には温野菜★ 生の野菜は身体を冷やすのでどうしても暑いときだけ。基本的に冷たいサラダは食べません! (まなかさん・29歳)



夏を快適に乗り切る

フレッシュなフルーツ

暑さだけじゃなくむくみ対策にも効く★ 駅のジュースバーで売ってるジュースが個人的にお気に入り! (奥山絵里奈さん・30歳)

スイカなど瓜系の果物&野菜

ナス、スイカ、キュウリなどは冷房に頼りたくないときに便利! ビタミンも摂れるので美容にもいい感じ! (真優川 咲さん・30歳)



豚しゃぶ

夏バテ解消に役立つビタミンBも一緒に摂れる! さっぱりしてるから食欲が落ちても食べやすい! (杉山佳那恵さん・30歳)



豆腐と鶏肉

豆腐にヘルシーなサラダチキンを乗せて、植物性&動物性のタンパク質を同時に摂取★ (水野祐香さん・36歳)



ウナギ

夏の風物詩★ 夏バテ予防に役立つビタミンもたっぷり摂れる! (伊吹奈々さん・34歳)

スープなどの料理に投入

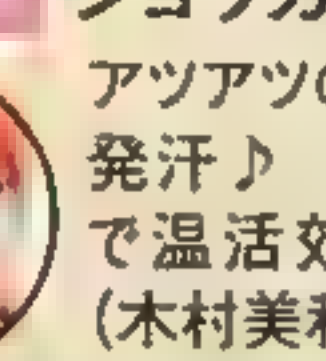
サッと刻んだりすりおろすだけだから簡単★ 辛いものが苦手でもおいしく食べられます。(小原優花さん・26歳)

薬味としてたっぷり使用

代謝を上げる成分が豊富な豚肉やカツオ、味噌汁などに加えて、温活効果を底上げ! (鈴木愛美さん・29歳)

ショウガ鍋で汗をかく

アツアツのお鍋でたっぷり発汗! ショウガの成分で温活効果も長続き★ (木村美和子先生・34歳)



食べる温活は

一番よいのは温かい食事を摂ること。でも「暑くてムリ」って場合は燃焼系の食材に注目★

お姉さんたちが選ぶ温活No.1食材は

ショウガ

自家製

ジンジャーエール
炭酸水にショウガ、レモン、はちみつをIN! ミントを入れてモヒート風にしても◎ (真優川 咲さん・30歳)

辛い成分のジンゲロールとショウガオールが発汗を促進★ 隠し味や薬味として料理に加えやすいのも人気のヒケツ。



集中的に温める

首、手首、足首には太い血管が通ってるの。温めると血行が良くなって冷え解消につながるよ! (鈴木りんかさん・30歳)

足首サポーター

足首を温めるだけで身体全体がぽかぽか★ 薄手でよのびるからソックスの下に履いても違和感ナシ! (RIRIさん・27歳)



薄手のベアトップと腹巻きとカイロ

ベアは腹巻き感覚で着る。これにカイロを貼ると最強★ おかげで腰痛も改善した! (大城あいさん・28歳)



冷えないのに暑苦しく見えない夏の温活コーデ術

温活上手なお姉さんは薄着に見せてちゃっかり防寒★ 便利なアイテム&着こなしに注目。

足先の冷えには靴用カイロを活用★

パンスと組み合わせれば怖いものナシ! 腰にもカイロを貼れば下半身全体の冷えを防げる★ (まなかさん・29歳)



エアリズム



ユニクロのキャミ

エアリズムは汗をかくいても快適★ (MERIさん・36歳)。ヒートテックを着てればどんなに冷房が強くても凍えない! (まなかさん)

補正下着

温かいだけじゃなくスタイルも良く見えてお得★ ピタッとフィットするので夏服でもひびかない! (伊吹奈々さん・34歳)

汗も吸収する楽天の腹巻

通気性がいいから小汗をかくいても蒸れない! 洗濯できるように2枚買ってローテしてるよ! (水野祐香さん・36歳)

通気性の良いシルク地の腹巻き

エステで買ったミッシーボーテのやつを愛用! 超薄手なのに腹をしっかりと温めてくれるよ! (小原優花さん・26歳)

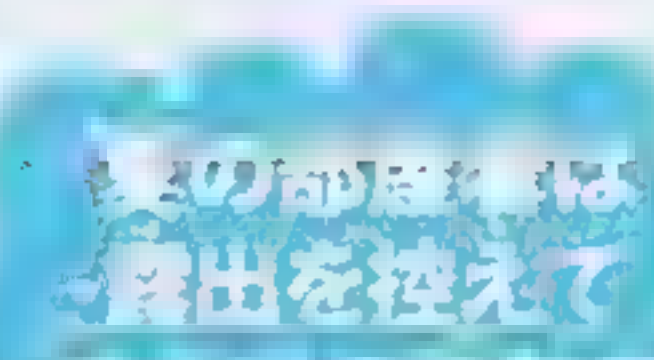
服にひびかない

人気は腹巻き★ ただ温かいだけじゃなく、汗の湿気や熱気を溜めない通気性の良さも重要★



スリムワークと長袖パジャマ

足から冷えるので自宅では素足厳禁!! 薄手でもいから長ズボンの部屋着がマスト★ (小原優花さん・26歳)



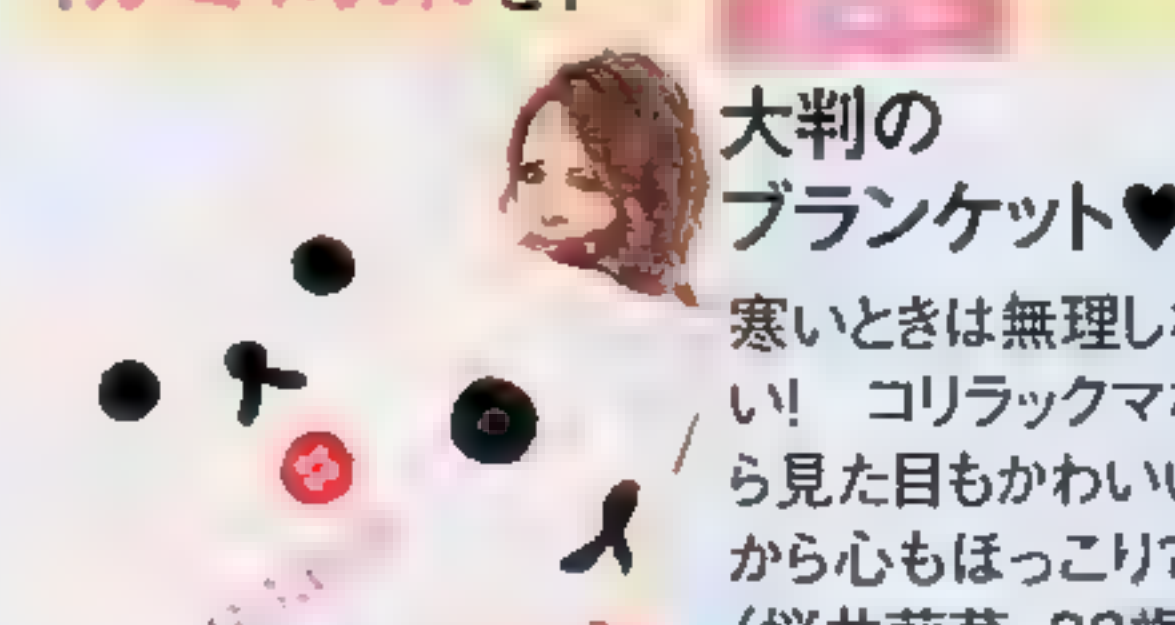
「家では裸族」というのは昔の話

きちんと手足を温めることが現在の私たちには最重要!

薄手の長袖長ズボン

薄手で通気性のよい素材を選べば快適★ 冷房だけじゃなく、夜中の冷え対策にも使える。(杉山佳那恵さん・31歳)

頑張っても冷えるならガマンせずに防寒対策を!

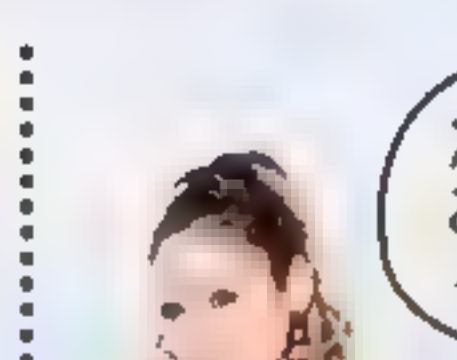


大判のブランケット

寒いときは無理しない! コリラックマなら見た目もかわいいから心もほっこりする! (桜井莉菜さん・33歳)

ももこ靴下

足元の冷えが一番良くないからももこ素材の靴下やスリッパを携帯★ 足が温かいと疲れにくくなる! (山崎みどりさん・32歳)



透明ストッキングにメディキュット重ねばき

むくみ対策としても重要★ 重ね履きしても透明ストッキングなら暑苦しく見えない! (真優川 咲さん・30歳)



ビタめのデニムで下半身の冷やを予防

冷房が強そうな場所に行くときは絶対パンツスタイル。下半身をしっかりと温めれば寒くない! (MERIさん・36歳)



肩や二の腕を隠すと寒さが激減

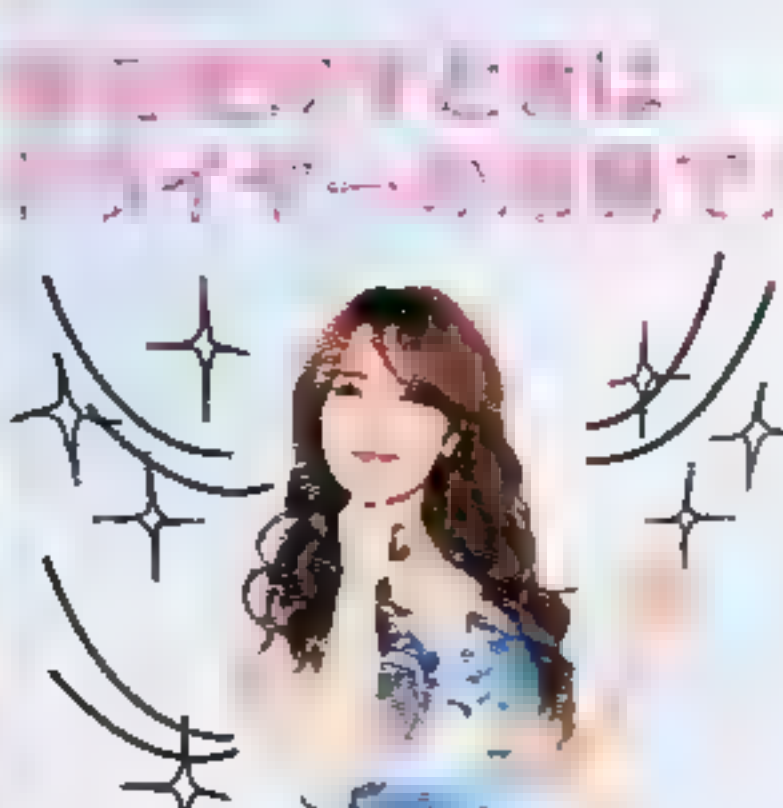
肩を出したり隠したりの調整がしやすい。見た目もお上品だし持ち歩きやすい! (古橋綾香さん・32歳)

肩の露出が調整できるルームウェア

For my darlingの部屋着はオフショルでも着られるから体温調節しやすい! かわいさも◎ (金本かすみさん・29歳)



照明をつけてるより暗いほうがなんとなく涼しい気がするから(笑)。移動はテレビや間接照明の明かりで★ (まなかさん・29歳)



冷房をつけないときに。温風よりちょっぴり時間はかかるけど、汗ダクになるのは免れる(笑)。(古橋綾香さん・32歳)



愛用はアージュ・ドルチェのシャワー・トリートメント! お風呂上がりの頭皮がスーッと快適です★ (小原優花さん・26歳)

身体を冷やさないようにエアコンを活用

涼しくなったらドライに変更

湿気が落ち着くだけでも涼しく感じる! つけたり消したりするより、電気代もエコ! (MERIさん・36歳)

加湿器もつけて部屋の乾燥を防ぐ

部屋が冷えてからつけるのがコソ★ さわやかな湿度で肌もうるおうし暑さも和らぐ! (美咲さん・32歳)

風が直接身体に当たらないようにする

直風だと風邪を引いちゃうから、風向きを上にした扇風機をつけたりして工夫してます! (けいこさん・32歳)

扇風機をつけて冷房効率を上げる

空気の循環がよくなるから設定温度が高めでも涼しい! 娘の体調管理にも◎ (水野祐香さん・36歳)

温活とはいっても

どーしても暑さがガマンできないときの対処法

身体は冷やしたくない。でも涼みたい! そんな願望を叶える生活の知恵を集めました

心頭滅却すれば火もまた涼し



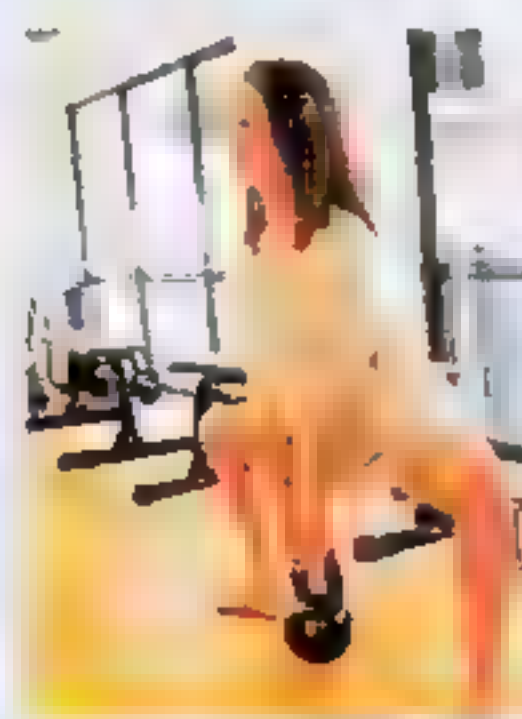
自転車エクササイズ

中距離の移動は雨が降らない限りほぼ自転車★ お金もかからないしいい運動になる♪ 10km程度なら余裕☆ (RIRIさん・27歳)

趣味のジョギングに熱中

10代の頃から走るのが大好きだから苦にならない♪ たった汗を流して気分爽快★ (鈴木愛美さん・29歳)

モデル体形になれるパーソナルトレーニング



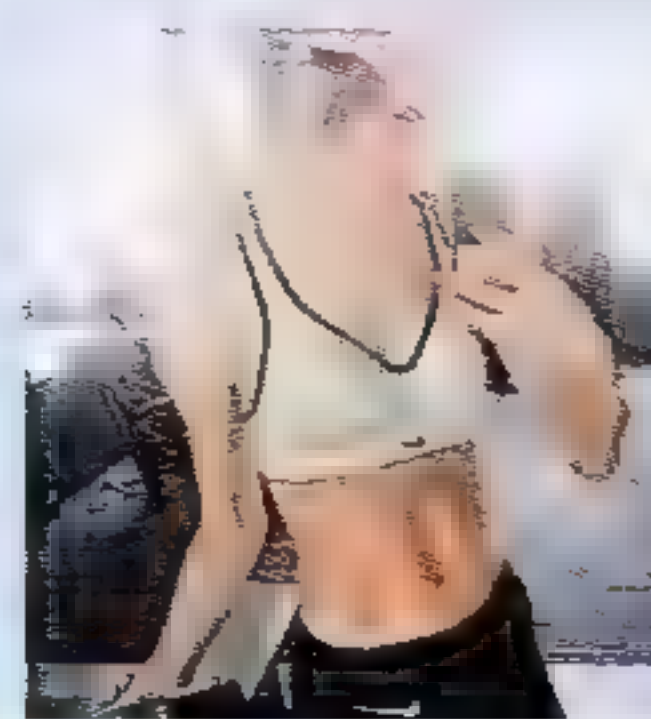
ジムでトレーナーさんをつけて無酸素運動や体幹強化に挑戦★ 身体のゆがみも取れてきた気がする! (金本かすみさん・29歳)

ベストボディ・ジャパン出場目指してジムで筋トレ



私もジムやマラソンで筋力強化。マラソンのときはハイソックスを履いて足元の冷えを防いでます☆ (伊吹奈々さん・34歳)

サマースタイルアワード出場のため本格的な肉体改造に挑戦中



ほぼ毎日ジム通い♪ ダンベルなどの無酸素運動をして筋肉量を増やしてます★ 代謝も上がったし身体もいい感じに仕上がってきました♡ (小原優花・26歳)

身体の中から燃える身体になれる!

代謝UP術

キーワードは「汗と筋肉」! 自力で発熱する自家発電を磨いて、目指せ体温1度UP☆



肌のハリとツヤもぐんと上がる♡

体形維持も兼ねて代謝UPに励む女性さんが増えています

筋肉量が多いほど脂肪の燃焼率が上昇。冷えにくい、太りにくい、たるみにくいなどいいことづくめ★



自家製ドレッシングとストレッチで代謝UP

材料はエゴマ油、お酢、醤油、めんつゆ、こしょう、三温糖♪ ストレッチは寝る前に30分♡ (鈴木りんかさん・30歳)

漢方薬で代謝UP

効率よく体脂肪を減らせるように代謝を上げる成分を配合♪ 行きつけの整体で処方してもらってます★ (伊吹奈々さん・34歳)



溶岩浴ヨガで代謝UP

動きはスローだけど、体の芯から汗が出る! インナーマッスルが鍛えられるので冷え症改善にもピッタリ♡ (山田るり子さん・31歳)

汗をかく習慣をつけるだけで自然と代謝UP♪

運動が苦手な人向け♪ 身体を温めて汗をかく習慣をつけるだけでも自然と代謝UP♪

心地よく寝るうちに汗ダクダク

月に1~2度のエステ&スパで代謝UP

身体をじんわり温めながらリンパマッサージで巡りを促進♪ 疲れもむくみも取れてスッキリ♡ (杉山佳那恵さん・31歳)

家~駅まで約17分歩くのを日課に

毎日の外出ついでにできるから手間いらず♪ 代謝も上がって太りにくい体質に♡ (奥山絵里奈さん・30歳)

徒歩移動はウォーキングレッスンと思いながら歩く

背筋をのばし、太ももの内側に力を入れるのがコツ。普通に歩くより運動になるし姿勢も整う。 (山崎みどりさん・32歳)

子供との時間もお散歩

楽しくて実用的。だっこして歩いたり、ベビーカーを押すだけでもいい運動になる★ (神子島みかさん・30歳)

子供との時間も自分磨きに活用♪

水素水を飲みながら入浴

普通に飲むだけでも基礎代謝が上がるから、入浴中に飲めば効果2倍♪ 汗もたっぷり出せる★ (真優川 咲さん・30歳)

ドロドロ系マンガを読みながら入浴

本を読めるとヒマしない♪ ドロドロした内容の話にドン引きしながら、ドロドロした汗を出す(笑)。 (神子島みかさん・30歳)

お風呂での温熱効果を高めるためにやってる工夫に注目! ダイエットしたい人も必見♡

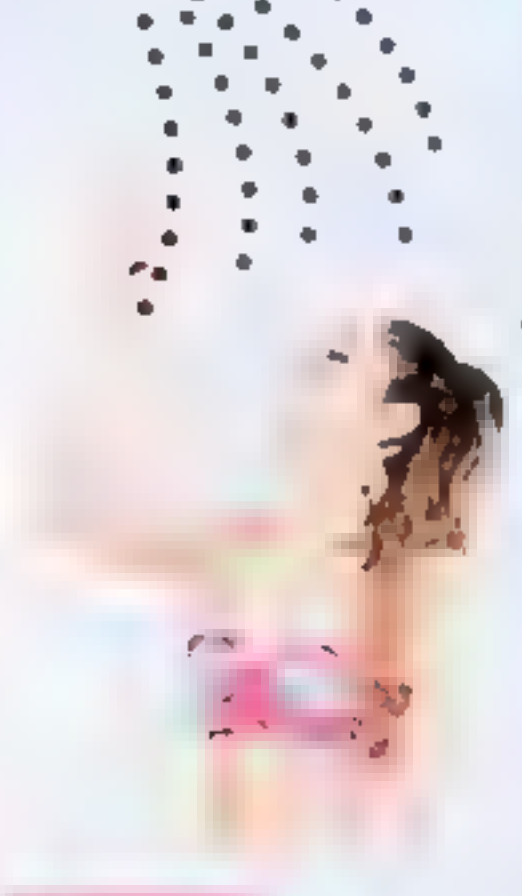
ヘルシアを飲みながら入浴

水分を摂りながら入浴して、汗を出やすくする作戦♡ 脂肪を燃やすヘルシアなら、ダイエット効果も狙えて一石二鳥☆

さらに脂肪燃焼ジェルも塗る

ポンプ式のジェルでマッサージすると、汗がダラダラ出てくる!! 部分ヤセにも効く★ (ともに大城あいさん・28歳)

全身反復浴



半身浴は肩が冷えるので全身浴♪ 途中で冷水シャワーを何度か浴びると温冷反応で代謝UP♡ (真優川 咲さん・30歳)

足湯しながら髪や身体を洗う

足の冷えは全身の冷えにつながるから油断大敵!! 湯冷めも防げるし足のむくみ解消にもお役立ち♪ (伊吹奈々さん・34歳)

のんびり半身浴

ぬるめのお湯にのんびり浸かるだけでも温まるから、熱いお湯が苦手でも安心♡ (青木りえさん・31歳)

胸下まで熱めのお湯に浸かる

娘をお風呂に入れるため毎日湯船に♡ 温度は40度前後。下半身の冷え対策にも◎ (水野祐香さん・36歳)

冷えた身体をほっこり再生 効率的な入浴法

暑くても湯船に浸かるのが温活成功のコツ★ 好みに合った入り方を見つけておくと便利♪

その日の疲れは湯船に浸かってその日のうちにリセット

1日の冷えと疲れにバイバイ♡

約10分浸かるだけで体温が1度上昇★ 代謝も免疫力も上がるし、寝つきも良くなる♡

クール系の入浴剤で温まりながら涼む♪

メントールのスーッとした感覚が爽快♪ 半身浴で汗をかいてもお風呂上りスッキリ☆ (MERIさん・36歳)

アユールのメディテーションバスミルク♡

交感神経をリラックスさせる作用がある♡ 温浴効果も高いから1年中使える♪ (奥山絵里奈さん・30歳)

カプサイシン系入浴剤

トウガラシの辛み成分でがっつり発汗! 身体が芯まで温まって冷えにくくなるから、むくみの改善やダイエットにもピッタリ☆ (山崎みどりさん・32歳)

温浴効果をはじめうれしい作用を持つものが多数★ 目的に合わせて使いわけてみて♪

筋肉強化とアロマ系を使い分け

香りと炭酸ガス効果で疲労回復★ 特にきき湯ファインヒートは筋トレの効率UPにも効果的♪ (小原優花・26歳)

湯船でコロコロ

しっかりと身体を温めながら肉が気になる部分をコロコロ♪ 代謝も上がるし部分ヤセにもつながる♡ (鈴木愛美さん・29歳)

酵素ドリンクを入浴前に1杯

お気に入りはお嬢様酵素♡ 豊富な野草や野菜の栄養の力で汗をかきやすくなる♪ (矢野ユウキさん・27歳)

夏を好きになる♡

「夏だし仕方ないよね」と思えばこっちの勝ち♡ 汗をかいてもイライラしない...と思う☆ (神子島みかさん・30歳)

風鈴の音を聞く★

あの透き通った音が涼を運んでくれる★ 風鈴を揺らす風を肌で感じれば心地よい気分♡ (まなかさん・29歳)

エアコンや扇風機の風よりもやさしい快適♪

自力で手を動かすから、身体も冷えない♡ (矢野ユウキさん・27歳)

トウガラシ系の冷却アイテムを活用♡

熱気で火照った肌はハッピーデオで冷却★ 暑さを未然に防ぎたいときはジャックールを服にスプレーしておく♪ 汗対策はシーブリーズのローションが神♡ (鈴木愛美さん・29歳)

首の後ろに冷たい水

体温調整機能に働きかけるから貼るだけでひんやり♪ 顔の汗を抑えたいときにも便利♡ (桜井莉奈さん・33歳)

冷水のシャワー

暑くて眠れないときに軽く★ 瞬間的な冷えが気持ちいいし温冷反応で代謝も上がる♪ 気分も爽快♡ (真優川 咲さん・30歳)

夜、寝つきが悪くなった。
ウソみたいによくなった。

育児でバタバタだったけど
お肌の調子が安定してきた♡

TOKYONADESHIKO
プロガー(36歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

医療関連会社勤務(32歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

シリーズ連載
Natural beauty
vol.5 若返りサブリの
結果報告♡

若返りできる!? とウワサの
サブリドリンク「a-MAZING」を2カ月間飲んでみました♡

目指せ! 体内年齢-5歳

歳を重ねるにつれて減少するヒト成長ホルモン(HGH)。それを補ってくれる=体内から若返ることができるかもしれない魔法のようなサブリドリンクを、2カ月間MERIさんと綾香さんに飲んでもらいました♡ ドキドキの結果発表♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Marika Koizumi

アメイジングの購入はココから♡

a-MAZING

検索

で検索するか右記QRコードにアクセス

<http://www.datsumousalon-dione.jp/hgh>



MERIさんの結果♡

数値の変化♡ 気がつけばアラフォーと言われる年齢になったけど、体内から若返りを図る!

After	Before	変化のあった項目♡
150	143	ソマトメジンC(HGHの値)
409	391	赤血球
29.0	26.5	血小板数
13.3	13.0	ヘモグロビン

HGHは少しだけUP♡ 飲み続けたらもっと増えるかな? 赤血球とヘモグロビンは少ないと貧血になりやすく、血小板が増えると出血が止まりやすくなる★

他の変化♡

見た目に劇的な変化はなかったけど、気がつけば変わっていたあんな事こんな事を振り返ってみた♡

なかなか眠れなかった

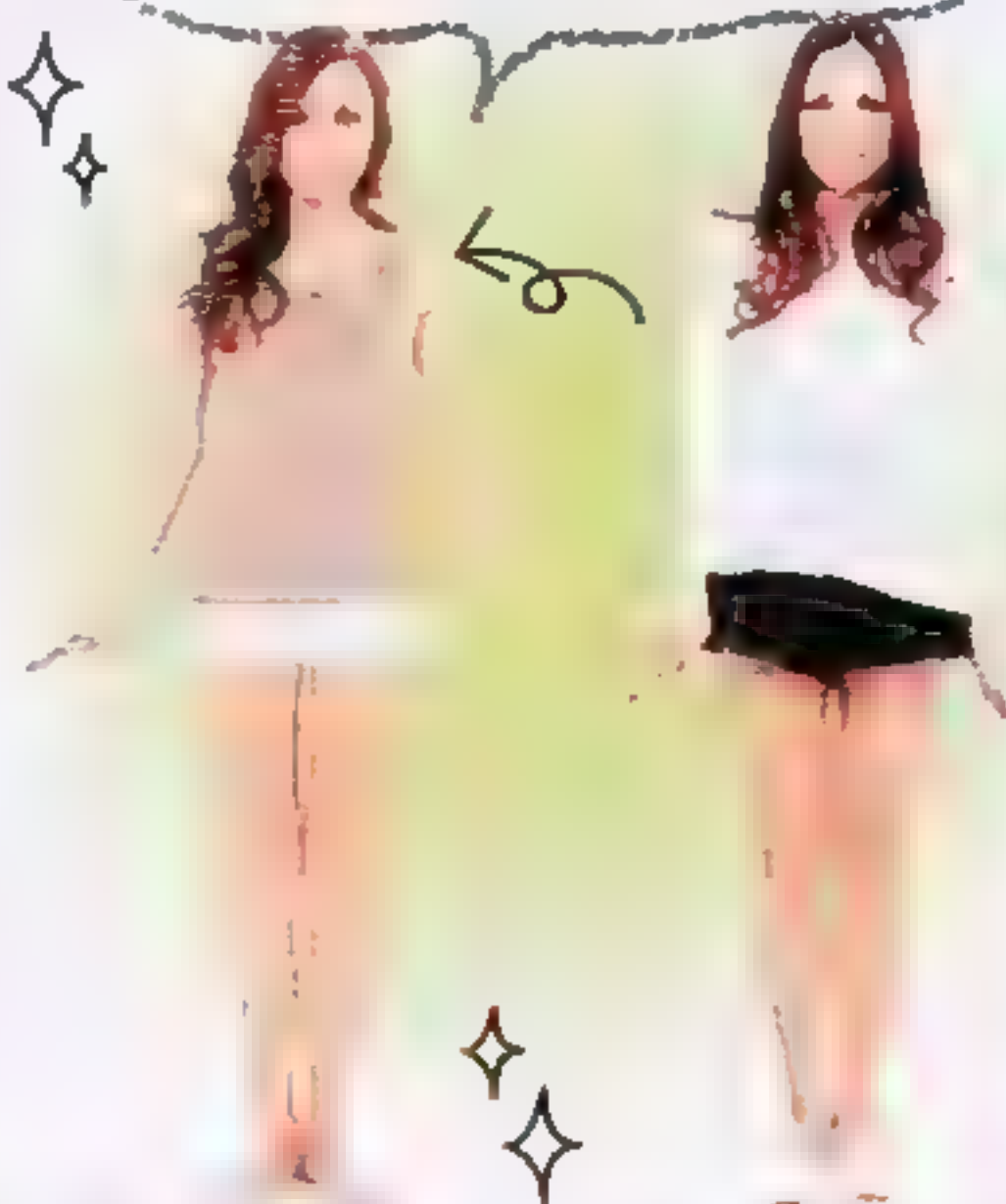
以前はベッドに入ってから1時間半くらい眠れなかったんだけど、今は15分くらいで眠れるように♡

太りにくくなった印象はあるかもしれない♡

ヤセはしなかったけど、太りにくくなったかなっていうのは感じる♡ これもサブリのおかげかな♡

見た目の変化♡

綾香さん同様、見た目はあまり変化なし♡ お肌の調子が安定した感じはあったかな♡



After	Before
B 85cm	B 85cm
W 62cm	W 62cm
H 86.5cm	H 86cm
太もも 47.5cm	太もも 47.5cm
体重 45.6kg	体重 46.2kg

古橋綾香さんの結果♡

数値の変化♡ 見た目では分からないかもしれないけど、血液検査では変化が出てました♡

After	Before	変化のあった項目♡
175	151	ソマトメジンC(HGHの値)
38	42	中性脂肪
67	72	コレステロール
85	90	グルコース

HGHが大幅UPしたよ! この年代のHGHの平均値は151らしいので、平均よりまだい上に♡ グルコースは数字が高いと糖尿病になりやすいらしい♡

その他の変化♡

飲み始めてから変化が起こったことをプレイバック♡。自分にしかわからないけど、嬉しい変化♡

忙しい時期でも今年は風邪をひかなかった♡

子供がインフルになってバタバタしてたけど私は元気だった♡。元々風邪をひきやすい体質なのに♡

万年寝不足だけど、肌荒れ知らずの状態をキープ♡

基本的に育児に追われて寝不足の日々♡ だけどサブリドリンクを飲み始めてからお肌が健やか♡

ビールで
潤うのも
おいしい♡



After	Before
B 83cm	B 83cm
W 59.5cm	W 59cm
H 84cm	H 85cm
太もも 45cm	太もも 41.2cm
体重 42.7kg	体重 42.5kg

今までの流れ♡

お姉さん世代を代表して2人が実際に飲み続けました♡

お姉さんアゲハ3月号から、若返りサブリ「アメイジング」を飲み続けてきた2人♡ 毎日コツコツ飲んできた結果をいよいよ発表します♡

減っていくヒト成長ホルモン(HGH)を増やしてあの頃の体に♡



シトラス風味で飲みやすい♡ 炭酸で割って飲むのが2人のオススメ♡
アメイジング¥13,800(30包)/ドクターサポート株式会社

♡ ボディラインの変化が期待できる♡

アミノ酸が筋肉量を増やすお手伝いをしてくれるから脂肪が減りやすい♡

♡ 体内のコラーゲン生成をサポートしてくれる♡

お肌のハリ艶アップ効果が期待できる馬プラセンタエキスもin♡

♡ 腸管回復や快眠などいろいろ期待できる♡

暴飲暴食で傷ついた腸管回復を促進するL-オルニチンなども配合♡

専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし
櫻井莉菜

夏は扉を開けて
フレッシュな私になる♡

新しいサロンとの出会いはちょっと冒険だけど
マンネリ気味のヘア、メイク、ネイルをプロの手を借りて
一新して、この夏こそいつもと違う自分に♡

姉限定メニュー付き!!

夏の女っぷり 成就サロン

もうすぐ夏本番、露出に向けて全身をブラッシュアップしたい時期★ そこで日本全国から、アラサーのキレイを叶えるためのスペシャリストが集結! 今が旬の女っぷり、姉ageha厳選サロンでアゲちゃいましょう♪

PHOTO_Junji Moroi [P91] HAIR_Yuko Nozaki [P91] EDIT&TEXT_Shioka Soga



ブラジリアンワックス CHARM WAX

女性限定! 完全個室の アットホームな隠れ家サロン♥

V.I.Oゾーンはもちろん、腕・背中や顔など、全身の脱毛が可能。基礎代謝アップや筋トレ効果が期待できる気持ちいいストレッチも好評★ フレンドリーなサロンだから通うのも楽しい♥

本来あるべき位置へ筋肉バランスを導くことで、美しい姿勢に改善できるストレッチ



腕のワックス脱毛も30分

人気メニュー

¥10,000

毛根から処理するブラジリアンワックスは、1回の施術で赤ちゃんのようなやわらか肌へ。施術後2〜3週間は、すっきり過ごせますよ!

SALON DATA

☎080-2421-1988

京都府京都市南区西九条東島町17-5 エルマンション洛南102

各線 京都駅より徒歩15分

10:00〜17:00(営業時間外も対応します)

不定休 予約制 当日予約可

(メール charme.wax@docomo.ne.jp、LINE salon-charme)

現金のみ 女性専用 キッズスペース有

<http://www.charmewax.com/>



お客様の要望や体調を時間をかけてカウンセリング



お客様連れも大歓迎! ピンクが基調のアットホームなサロン♥

予約時に「姉agehaを見た!」で
ブラジリアンワックス脱毛
ブラジリアンスタイル (90分)

¥10,000→¥6,000に!

※使用期限はありません。



WAXING SALON PLATINUM by LUXBOX

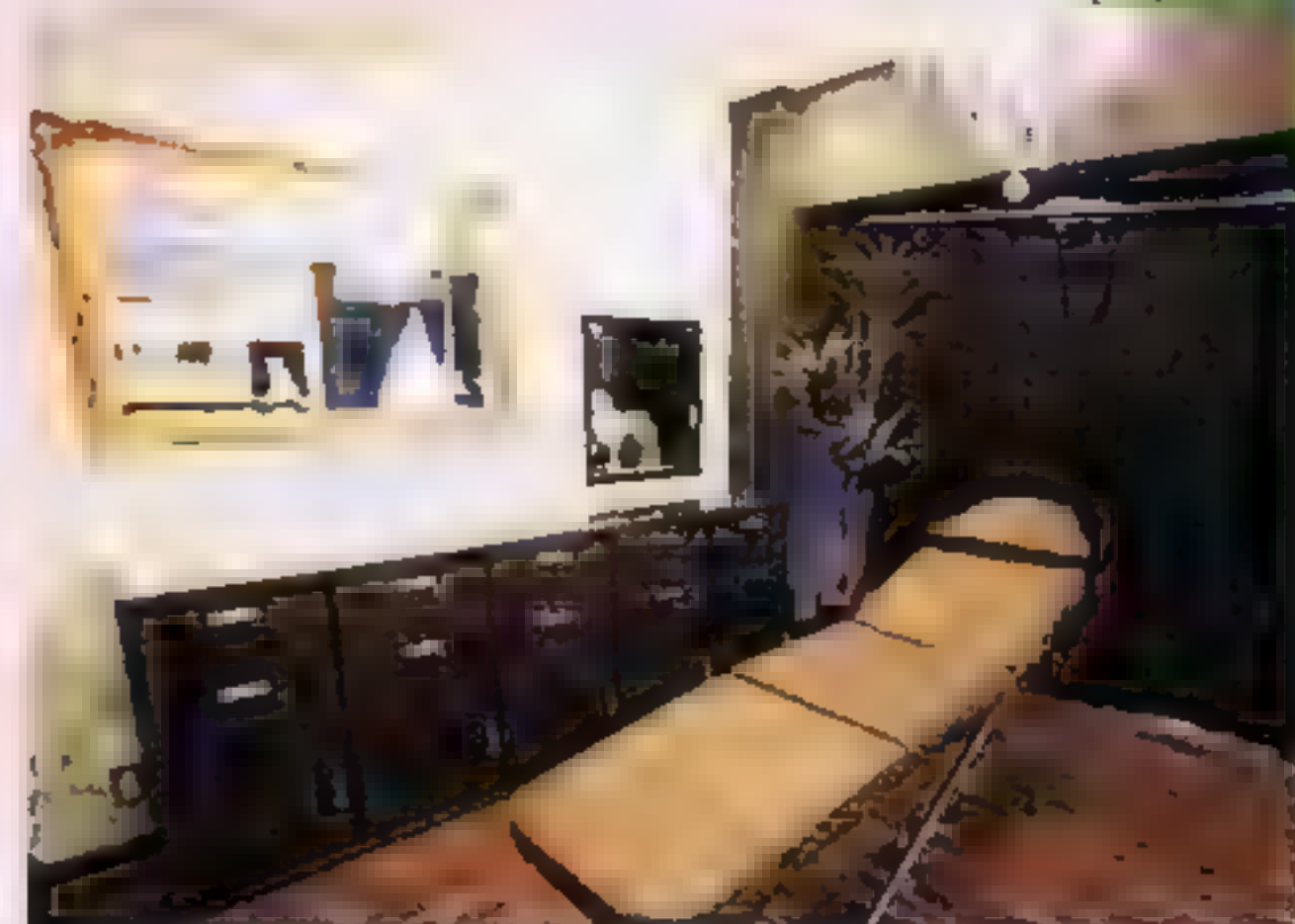
オトナ女子の新常識! ブラジリアンワックスサロン♥

心斎橋のブラジリアンワックス専門店プラチナムが、モデルも通う有名ネイルサロンLUXBOX内に移転してリニューアルオープン♥ さらにトータル3日間で資格が取得できるブラジリアンワックススクールにて、生徒募集中!

ブラジリアンワックス
(VIOセット) ¥4,980

人気メニュー

丁寧なカウンセリングでワックス初心者でも安心! 脱毛と同時に古い角質も除去されるので、ツルすべ肌に♥



SALON DATA

☎06-6212-5665

☎06-6212-0013【ネイル専用予約番号】

大阪府大阪市中央区西心斎橋2-10-32 ワンダービル2F

地下鉄御堂筋線心斎橋駅より徒歩3分

11:00〜21:00(最終受付20:00) 無休(年末年始除く)

<http://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000047146>



人気のスカルプつけ放題¥10,800〜、ジェルシンプルコース(プチアート付)¥3,800〜。



店内はシャワールームや紫外線消毒器も完備、衛生面も徹底!

予約時に「姉agehaを見た!」で
ブラジリアンワックス
(VIOセット・カウンセリング込み60分)

¥4,980→¥3,980に!

※使用期限はありません。

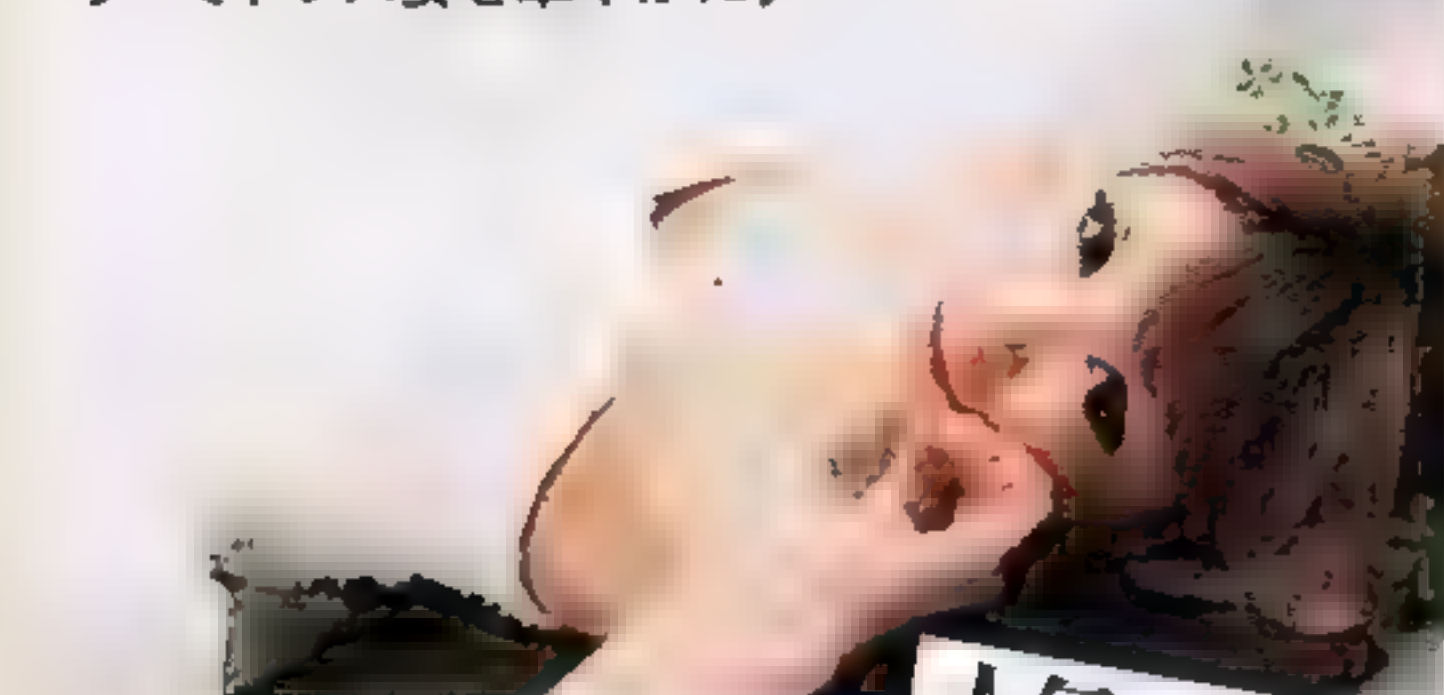


アート キラ
Art.KIRARA

洗練された次世代3Dアート &エアブラシ技術を伝授♥

ボディジュエリーのスクールを展開する、ビューリスト協会の静岡支部としても活動。1日5時間でボディジュエリーの基礎が習得できるスクールは、仕事はもちろん趣味や副業で学びたい人も大歓迎!

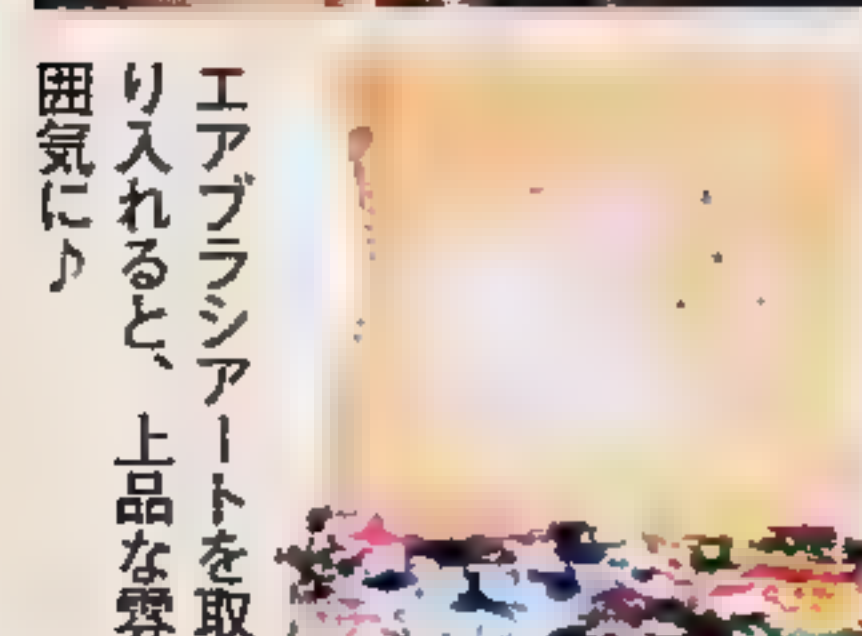
ブライダル仕様のボディジュエリーでドレス姿を華やかに!



ボディジュエリー
ビューリストスクールコース

¥100,000

仕事をしながら学べるので資格を取得したい人向き。特に急なタトゥー消しなどは需要あり♥



SALON DATA

☎080-1556-6000

静岡県浜松市中区鍛冶町140-4 浜松Aビル 北館6F-C号室

東海道新幹線ほかJR浜松駅より徒歩5分

10:00〜16:00、土日〜15:00

祝日定休 完全予約制 (メール artkirara@tiast.jp)

カード可 女性専用

<http://artkirara.jp/>

予約時に「姉agehaを見た!」で
ボディジュエリーのアート体験
(60分)

¥3,000

※2016年11月末まで有効

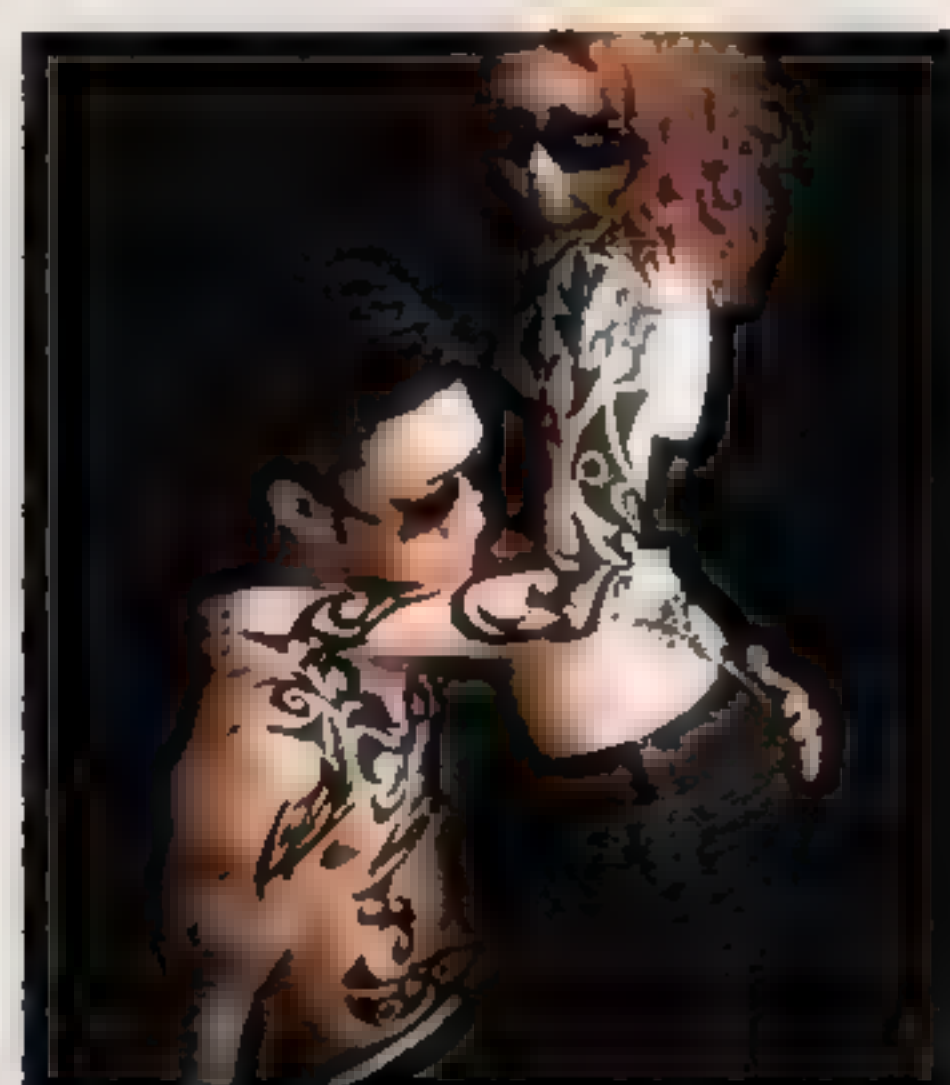


ブレスセドウ
Blessed

多種多様なボディアートが学べる 急成長グループのスクール♥

式場との提携や、メディアからのオファーも多いボディアートサロン、ブレスセドウがスクールを開催! 資格取得後のフォローも万全なので安心♥

ファッションとして気軽に楽しめるリピーターも多い消せるタトゥー★



SALON DATA

☎090-5385-5317

熊本県熊本市東区渡鹿8-12-9

JR東海道線東海学園前駅より徒歩1分

10:00〜18:00

不定休 完全予約制 現金のみ

駐車場有 女性限定

<http://www.blessed1103.com>

<http://s.ameblo.jp/garden2011/>



人気上昇の繰り返し使用できるボディシールは夏ファッションのアクセント★

人気メニュー

ボディジュエリー資格習得
1dayスクール

アーティストコース¥105,000

1日約5時間の受講で、基礎知識や高技術を取得! 受講日から独立できるのも魅力♥

予約時に「姉agehaを見た!」で
資格習得1dayスクールアーティストコース
(11:00〜16:00まで 約5時間)

¥105,000→¥100,000に!

※2016年8月末まで有効



ジュエリーボードは、ウェルカムボードやメニューボードにも♥

¥105,000相当の教材プレゼント



DOUBLE 心斎橋店

ハイトーンのカラーリング&エクステに特化した専門店♥

姉ageha専属モデルの早川沙世ほか、多くの読モやショップ店員も来店。1本2.5gもある最高級クラスのエクステ「レミー」は、ボリュームがあって1カ月以上つけててもサラサラ! 1000種類以上のバリエーションをご用意♥

ダブルの夏スタイル、やわらかいヌーディアッシュ



人気メニュー

カット+ロイヤルカラー
シルクトリートメント5種

¥8,800

ダブルのイチオシメニュー、髪を傷めない独自のブリーチと、5種類5工程の最高級トリートメントで理想のヘアスタイルに!

SALON DATA

☎03-4703-0141

大阪府大阪市中央区西心斎橋1-10-12 サンハイム心斎橋201号室
御堂筋線心斎橋駅7番出口より徒歩1分

9:00~22:00

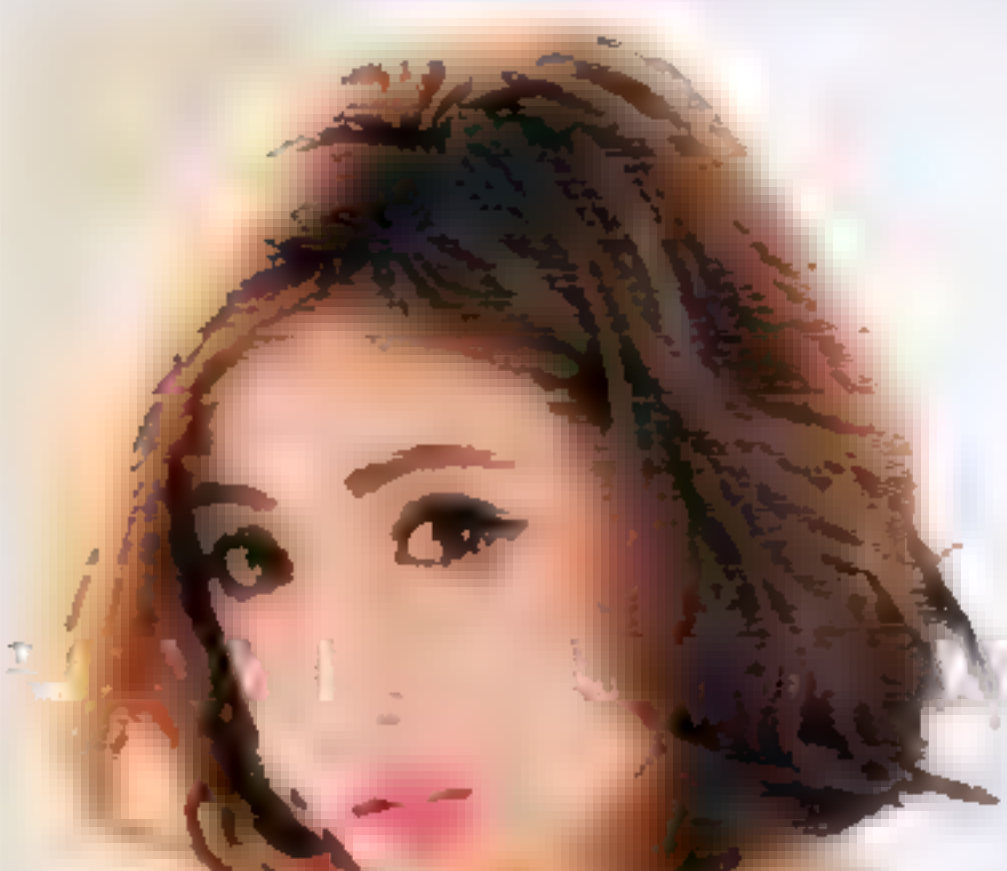
不定休 完全予約制 当日予約可 (ホットペッパーにてネット予約可)

DVD鑑賞 喫煙可 ドリンク提供有

<http://beauty.hotpepper.jp/slnH000321546/>

小悪魔agehaスタイルでゴージャスに♥

人気のアプリコットアッシュ



カラー中はドリンクサービス&DVD鑑賞もできるVIP空間!

予約時に「姉agehaを見た!」で
プラチナダブルカラー・レミーエクステ40本(80g)
・シルクトリートメント5種(180分)
¥38,000→¥21,900に!

※使用期限はありません



hair feel... angelina

ハサミ1本でかわいく! 職人気質なヘアサロン♥

オーナーが頭の形、髪質、輪郭を丁寧に見極め独自で開発したカット技術は、日本人には出しにくい「柔らかい質感」を、はさみ1本で繊細に仕上げるもの。魔法にかけられたような「かわいい」を実現♥



人気メニュー

カット+カラー ¥10,000~

カットによる「形」、カラーによる「彩」をファッションからメイクまで多角的に捉え、トータルコーデでご提案。シャンプー後には珠玉のマッサージも!

SALON DATA

☎0942-65-9858

福岡県久留米市津福本町238-1 GREEN GRASS103

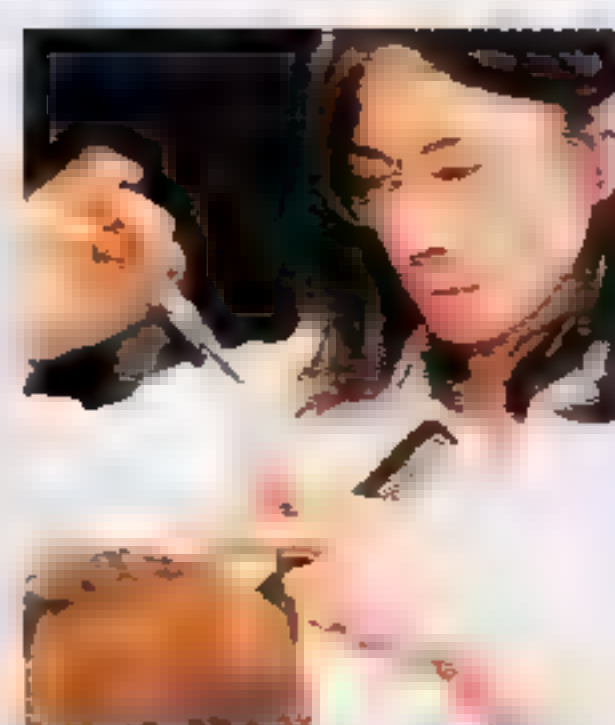
西鉄大牟田線 試験場前駅より徒歩1分

10:00~19:00 (最終受付)/日祝~18:00 (最終受付)

月曜定休 予約優先制 駐車場有 駅チカ

<http://www.angelina-2010.com/>

パーマやカラー、トリートメントなど薬剤の使用も独自の理論のもと行います!



イタリアのアンティーク家具がベースのゴージャスな店内。

予約時に「姉agehaを見た!」で
カット(60分)+カラー(60分)
+シャンプー(30分)150分
¥10,000~→¥8,000に!

※2016年8月末まで有効



True Creation

エクステ、カラーはお手のもの! デザイン重視の実力派サロン♥

ベテランスタッフが集結したヘアサロンが2016年4月、満を持して春日部にオープン! エクステはすべて最高級人毛を使用しているので、ナチュラルな仕上がり★

特殊カラーの高い技術力は必見! ナチュラルな仕上がりに自然なグラデーションで立体感もUP!



人気メニュー



カラー+エクステ(縮み込み)

50本100cmつけ放題 ¥16,536

カラーとエクステが同時にできる上、どちらもハイクオリティ。ナチュラル~外国人風ハイトーンまで対応!

SALON DATA

☎048-797-5168

埼玉県春日部市中央1-47-4 第33アイビル102

東武スカイツリーライン春日部駅西口より徒歩2分

10:00~22:00、土~21:00、日~19:00

不定休 予約制 当日予約可

分煙 店舗前ショッピングモール駐車場有

<http://beauty.hotpepper.jp/slnH000174163/>

オーナーの吉田さんは25歳の若さでキャリア8年!



スタッフ全員がハイキャリア、仲のよさとチームワークも人気の秘訣♥



予約時に「姉agehaを見た!」で
ヘアカラー+最高級レミー毛
シールエクステ40枚(約150分)
¥25,920→¥16,536に!

※2016年10月末まで有効



INFINITY

かわいいスタイルを日々追求! 本格派ヘッドスパも大人気♥

パーマの持ち、ヘアカラーの発色や持ちに自信あり♥ 特にパーマが取れやすい人、アッシュカラーが入りにくい人からも喜ばれています。疲れを癒すヘッドスパにも注目!

お客様に似合う髪形を考えてカウンセリング。ヘアのお悩みも気軽に相談ください!



人気メニュー

カット+プラチナカラー+
トリートメントスパ ¥12,400~

看板スパニストが行うトリートメントスパは、髪・頭皮・身体の疲れを取る一番人気メニュー! カラーと同時施術で最高の状態をキープ!

SALON DATA

☎06-6409-4773

兵庫県尼崎市潮江1 アミューズ潮江15-3号棟208号

JR各線尼崎駅より徒歩5分

10:00~19:00 (カット最終受付19:00) 時間外応相談

毎週月曜、第2・4火曜定休 当日予約可 カード可

<http://www.hair-infinity.jp/>

ミルボン、オーージュ、ヴィラロドラのヘアケア製品で、日々のヘアケアもサポート♥



数々のヘアコンテストで受賞経験があるスタッフが担当!

予約時に「姉agehaを見た!」で
カット+プラチナカラー (orパーマ)+
ヘッドスパニストが行うトリートメントスパ (30分)
計150分
¥15,000→¥10,000に!

※2016年10月末まで有効

CHUMS デザインスペース

CHUMS Designing Space

月間通算800人が来店！
深夜3時まで営業中♡

宮崎・宮崎市

「早い、キレイ、かわいい」がモットーのヘアセットサロン、チャムズ。美容師歴15年以上のキャリアを持つ技術者が、一人ひとりに合ったヘアスタイルをサポートします♡

人気メニュー

ヘアセット

¥1,500

ゆるふわな清楚系から、スジ盛りまで幅広く対応。あなたの「なりたいヘアスタイル」を叶えます！

出張ブライダルも受付中！ドレス姿をよりエレガントに♪



SALON DATA

☎0985-73-9906

宮崎県宮崎市上野町7-7 石井ビル2F
JR日豊本線宮崎駅より徒歩20分、宮崎交通バス橋通2丁目より徒歩3分
15:00~27:00(最終受付26:30)・月~24:00(最終受付22:00)
不定休 予約制(LINE @oui6341j) 当日予約可 カード可
カップル可 メンズ対応 早朝ヘアセットOK
<http://chums-crane.com/>

ホスト風、ナチュラルなメンズのヘアセットもおまかせ★



カップル来店大歓迎♡ 出張ブライダルも対応OK♪

予約時に「姉agehaを見た！」で

ゆるふわ巻きおろしスタイル (15分)

¥1,500→¥1,000に！

※2016年7月末まで有効

ヘアステージ ワーク

Hair Stage VOGUE

満足できなければ全額返金！
秋田唯一のヘアセット専門店♡

秋田・秋田市

ヘアセット専門店だからこそ実現できる、低料金で高品質な仕上がりが人気！忙しい人のために、夜9~午前3時までの深夜カット¥3,480(完全予約制)も受付中♡

大輪のバラをイメージした、かわいらしいハーフアップスタイルで華やかに★



人気メニュー

ヘアセット ¥2,000

持ちのよさはピカイチ！編み込みからルーズスタイルまで、いつもと違う雰囲気を出せるスタイルに仕上げます♡

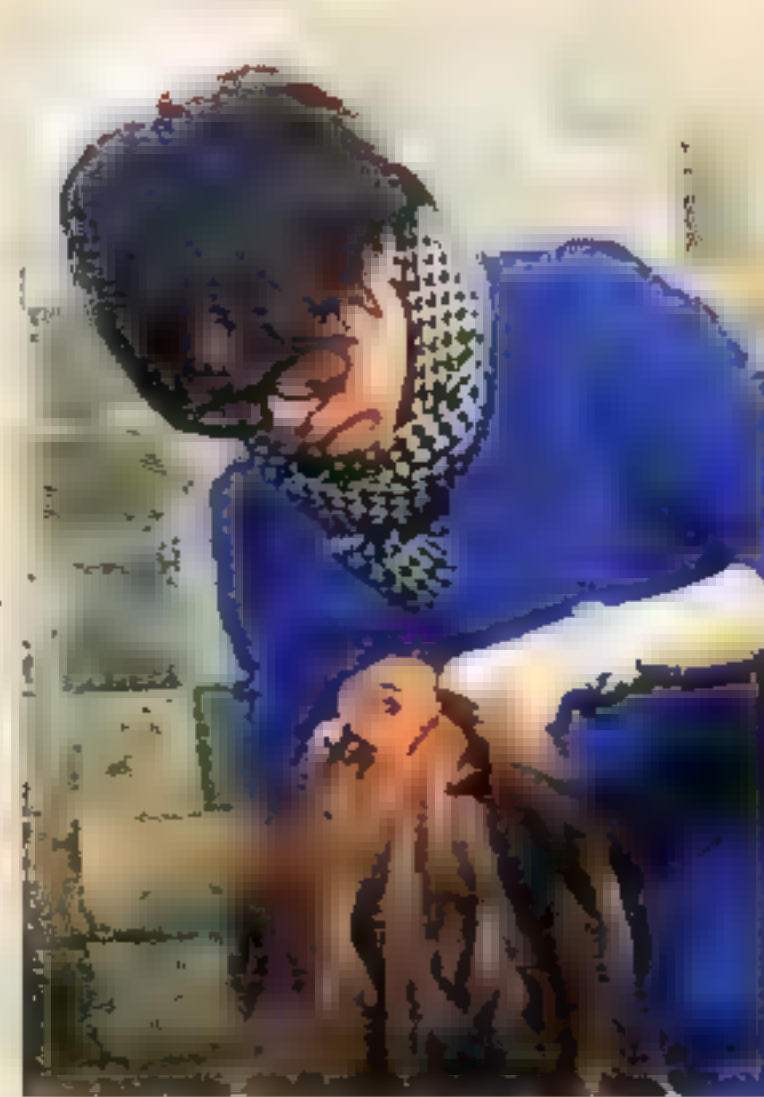


SALON DATA

☎018-866-2700

秋田県秋田市大町5-2-32 パッションビル2F
JR秋田駅より車で約5~10分
15:00~21:00(最終受付20:40)
日曜定休(月曜が祝日の場合、日曜営業の月曜休み)
予約制 当日予約可
<http://s.ameblo.jp/belong-to-nobody/>

キャリア10年以上のベテランオーナー森元伸さん。どんなヘアスタイルでも気軽にご相談を！



歴史ある洋館を彷彿とさせる、ノスタルジックな店内。

予約時に「姉agehaを見た！」で

ヘアセット (20~30分)

¥2,000→¥1,480に！

※使用期限はありません。

ホワイトニングスタイル

WHITENING STYLE 福岡天神本店

ホワイトニング

福岡・福岡市

芸能人にも人気！九州初のセルフホワイトニング専門店♡

独自の新しい最新技術で「痛みがまったく出ない」安全なホワイトニングを提供する、ホワイトニングスタイル！しかもリーズナブルなのに即効性あり♡ 知識・経験豊富なスタッフが多数在籍していて初めてでも安心です♪

ホワイトニング 人気メニュー

マンスリーメンバー ¥10,000

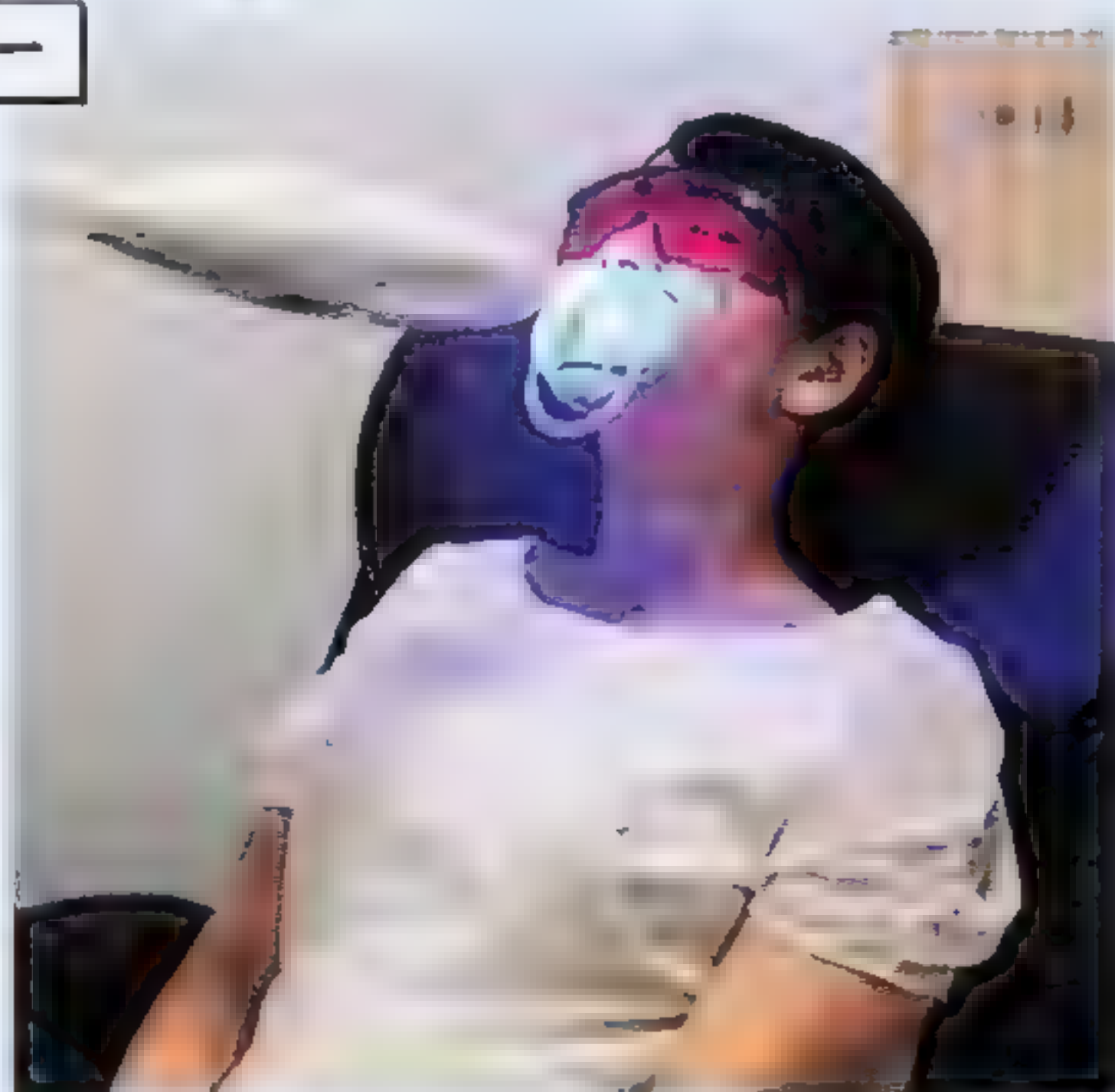
初回時入会で体験料金無料

(¥3000→¥0)

さらに、初月半額の¥5,000

酸化チタンの溶液を歯に塗り、LEDの光を当てて、歯をクリーニングする独自のシステム。溶液は飲み込んでも安全な成分を使用★

丁寧な接客とおもてなしを大切に、経験豊富なスタッフがサポート！



SALON DATA

☎092-726-6263 (福岡天神本店)

☎093-571-0601 (リバーウォーク北九州デコシティ店)

[福岡天神本店] 福岡県福岡市中央区今泉1-13-31

プロスペリタ今泉テラス2F 西鉄福岡天神駅より徒歩3分

11:00-20:00 (最終受付19:30)

不定休 予約制 当日予約可 カード可 男女可

<http://whitening-style.com/>

アロマが漂う清潔感のあるサロン♪



リクライニングチェアでリラックスしながら、クリーニング♪

予約時に「姉agehaを見た！」で

セルフホワイトニング照射

10分+10分計20分 (通常8分+8分)

¥4,700→¥3,000 2名以上一緒に来店でお1人¥2,500

初回限定 ※2016年9月末まで有効

初回来店時にマンスリーメンバー体験無料

セットサロン ルシア

setsalon Lucia

ナチュラル~編み込み、スジ盛りルーズなセットまでおまかせ♡

愛知・豊橋市

10分程度の簡単なヘアセットなら¥1,000と、とにかく良心的価格のルシア。時間外料金が一律¥2,000なので、結婚式のお呼ばれセットにも利用したい♪

編み込みでまとめたルーズなアップスタイル (一律2,500円)も今年大人気♪



SALON DATA

☎0532-54-7725

愛知県豊橋市松葉町1-12-1 2F

JR豊橋駅東口より徒歩5分

15:00-21:00 (営業時間外予約可)

月曜定休 予約制

当日予約可 カード可

<http://beauty.hotpepper.jp/slnH000306365/>

人気メニュー

¥2,500

一律2,500円でどんなヘアスタイルも思いのまま♡ イベントや結婚式の2次会など、友達同士の来店も歓迎。



白を基調とした店内。セット歴7年の20代スタッフがお出迎え♪

予約時に「姉agehaを見た！」で

ヘアセット(30分)

¥2,500→¥2,000に！

※2016年7月末まで有効

エクステ ハッピー
EXT HAPPY 久留米店
ヘアエクステ
福岡・久留米
リピ続出&リピ殺到!
エクステの毛質もお墨付♡

「エクステの元祖」といわれる本店が佐賀県にある美容室ハッピー。その支店にあたる久留米店でも、キャリア10年以上のスタッフがご対応! 最高級毛質レミーエクステをぜひ一度体験して♡



佐賀本店の美容室ハッピーでは、成人式はもちろん着付け&ヘアセットも♡

SALON DATA

☎0942-31-5720

福岡県久留米市西町922-2 花畑32 舩田ビル
10:00-19:00 日曜定休ほか不定休 予約制
当日予約制 女性専用 専用駐車場有
カード可
<http://beauty.hotpepper.jp/slnH000323407/>



四つ編み込みで丁寧に編み込んでいくので違和感のない仕上がり!

人気メニュー

エクステ付け放題

¥15,100 (ブロンズタイプ70g)

¥17,200 (レミータイプ70g)

お手頃価格で高品質のレミーエクステは3種類。お客様の毛質にあったものをセレクトします★



他県からのリピーターも多く、支持率の高いレミーエクステ♪

予約時に「姉agehaを見た!」で
エクステ付け放題(70g・約40本)
ブロンズ(ミディアム・約90分) ¥11,600→¥8,800
レミー(約90分) ¥17,200→¥15,900
※2016年8月末まで有効

マイ
D.i.a.
ヘアエクステ
秋田・秋田市
ハイクオリティな技術を
ヘアエクステ専門店♡

ナチュラル〜派手系まで、お客様の納得のいくヘアスタイルになるよう、実力派のスタッフが対応します! 「エクステが全然取れないし、長くキレイにキープできる」とリピ続出♪



人気メニュー

シールエクステ50本 ¥9,980

より自然にボリュームアップできる手軽なシールエクステは、お子様連れの若いママにも大人気★ 約40分でミディアムからロングヘアにイメチェンできる♪

SALON DATA

☎090-8925-1823

秋田県秋田市八橋イサノ2-8-13-1F
10:00-19:00 日曜・祝日定休 予約制
<http://s.ameblo.jp/236269>

オーナーのまあるいスタッフは、お子様の笑顔が大好き! アットホームで笑いの絶えないサロン★



2席のみのプライベートサロンだから、子連れでも気兼ねなし♪

予約時に「姉agehaを見た!」で
編み込みエクステ100g(約60分)
¥12,400→¥9,990に!
初回限定 ※2016年8月末まで有効

ネイルサロン クロ
Nail salon glossy
ネイル
茨城・水戸市
お手頃価格と持ちの良さ!
安心の長期保証が人気♡

水戸では珍しいアートや夜光るジェルなど新しいデザインやパーツも豊富! さらに2週間の長期保証でアフターフォローも万全! お財布に優しい料金設定も魅力♡



人気のスワロボールとメタリックストーンアート♡

人気メニュー

キャンペーンデザイン ¥4,800~

お得なトレンドデザインが驚きの価格! 持ちの良さが口コミでも好評! ぜひ一度お試し下さい!



SALON DATA

☎080-5420-9641

茨城県水戸市姫子1-820-7 ヴィラエスポワールⅡ 207
JR水戸駅より車で約15分
10:00~18:00、金11:00~20:00
不定休 完全予約制(hotpepper24時間受付可)
<http://beauty.hotpepper.jp/smartphone/kr/slnH000311243/>



ラグジュアリーな付け放題メニューあり! 特別

予約時に「姉agehaを見た!」で
すべてのメニュー通常価格より
10%off
お会計時に割引させていただきます
初回限定 ※使用期限はありません

マジエスアィツク ネイル
Majestic Nail
ネイル
北海道・旭川市
手描きアートが得意な
ネイリストが理想の爪先へ♡

手描きアートが得意! アートをしたいけど金額が不安という人にうれしい、選べるアートの定額コースをご用意。50種以上もあるオリジナルアートサンプルから選べて、持ち込みもOK♡



パーティやイベント、ブライダルに映えるスカルプ★

SALON DATA

☎0166-25-6670

北海道旭川市4条通7-890-1 4-7店舗 2F
JR旭川駅より徒歩7分
9:00~19:00 (最終受付17:00) 不定休
予約制 当日予約可 子供同伴可 カード可
<http://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000333342/>

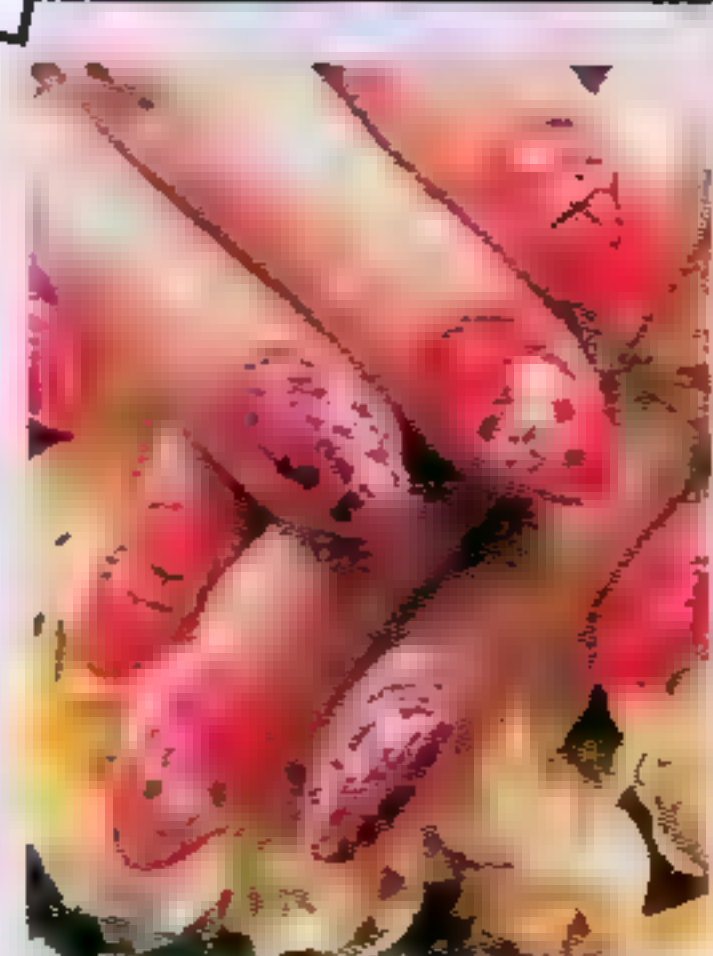


人気メニュー

ジェルネイル ¥5,400~

丁寧なカウンセリングと施術、高品質なジェルで浮かない、剥がれない!! 細部までキレイ!

人気のドームアートもいろいろな形から選べてパーツも豊富。



アートネイルが気軽にリーズナブルに楽しめる、ラフリーなサロン♡

予約時に「姉agehaを見た!」で
ジェルネイル、スカルプ
(オフ込みで約1~3時間)
20%off
初回限定 ※使用期限はありません

夏にやってくる紫外線... アップスタイルで丸見えの輪郭...! 夏前にやっておきたい

お得な
初回価格あり!

小顔 & 美肌 治療♥

露出全開の夏はもうすぐそこ! そこで今回は360度どこから見られてもOKなフェイスラインにするための「1日脂肪取り® 顔やせ」と、紫外線対策にぴったりな「パール美肌」をご紹介します! さくっと体験できてリーズナブル♪ 新登場のグロスピールにも注目してね♥

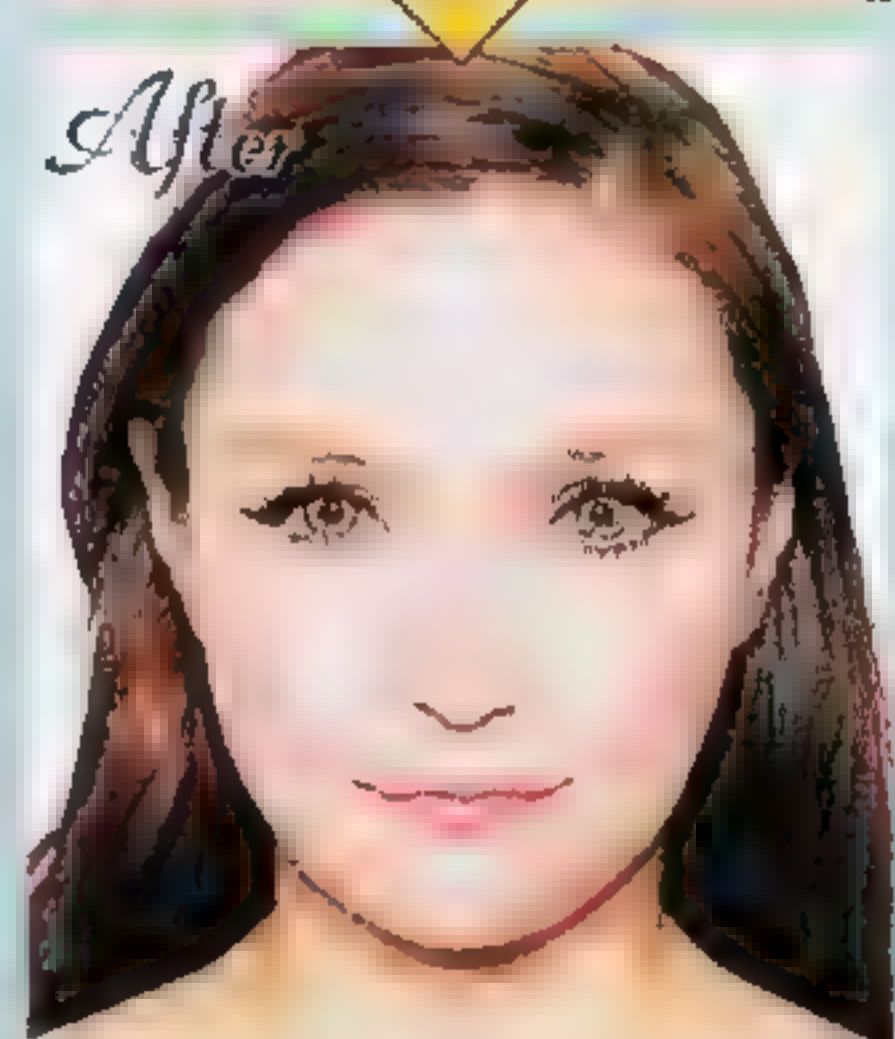
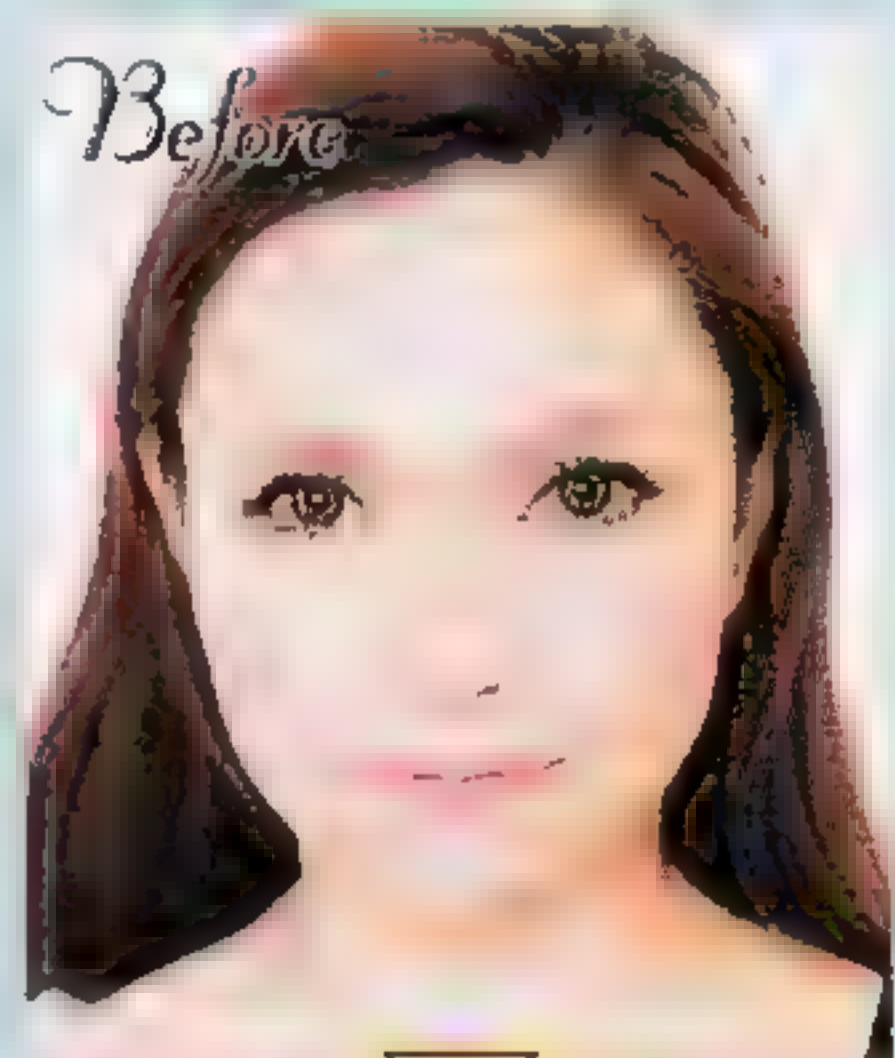
PHOTO_Satoshi Ohmura [AFTER], Shinichi Suga HAIR_Anri Mitsuishi [AFTER] EDIT&TEXT_Shioka Soga

天然由来成分でキュキュツと小顔!

1日脂肪取り® 顔やせ

初回 1cc ¥1,000 ※計5ccまで

植物から抽出した成分を主とする薬剤を、気になる箇所へ注入する「フェイスライン引き締め・小顔」のための注射。痛い施術には抵抗がある方、すぐに小顔にしたい方、ホホやアゴ下の脂肪が気になる方、翌日腫れると困る忙しい方に最適です♪



今回は左右のホホにそれぞれ1日脂肪取り® 顔やせを10cc、エラにボツリヌス・トキシンを注入。



NEW もっちり肌の生まれ変わった肌、実感してみて!

グロスピール

各1回(アクレス/メラリス/エゼリス) ¥15,000

施術直後から潤いや美白、リフト効果を実感できる画期的なピーリング。ニキビ・ニキビ痕・ザラつき・くすみ・シミが気になる方に♥



針を使わない無痛の美肌トリートメント♥

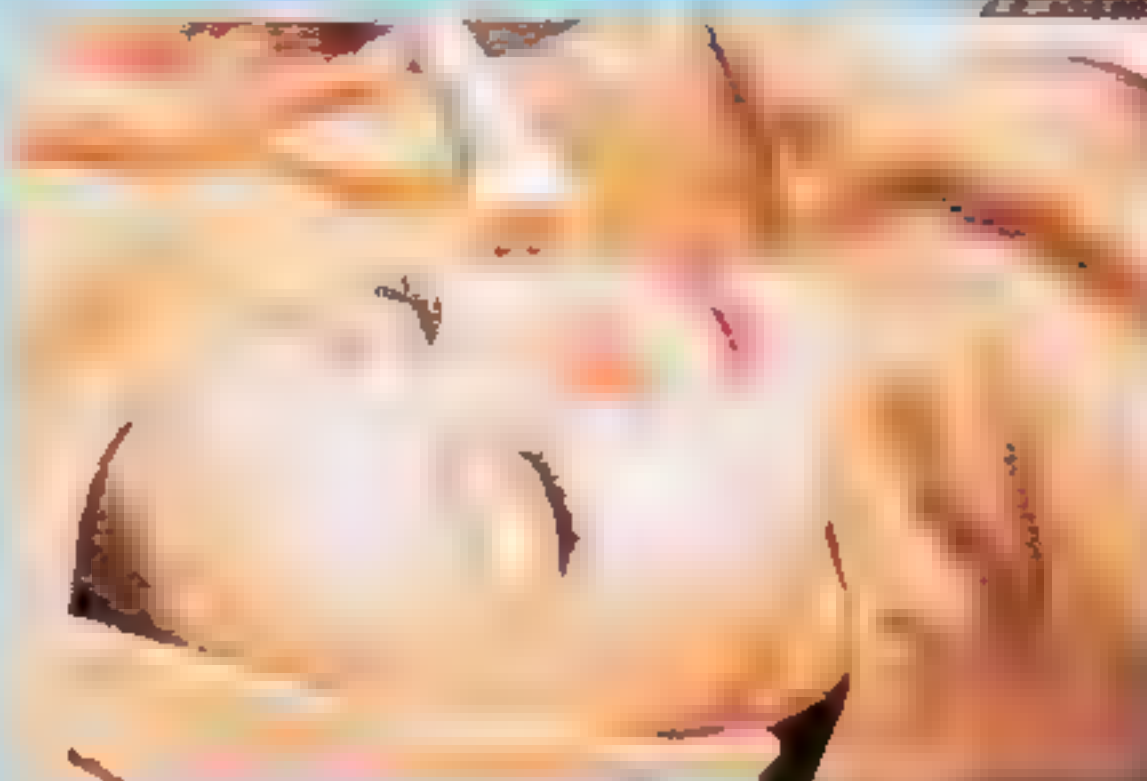
パール美肌

初回お試し(美白・肝斑) ¥1,980

エレクトロポレーション・テクノロジーで、お肌の奥の真皮まで美容成分を浸透させるパール美肌。日焼けの前後も治療OKなので、シミ&シワになる前に♥



肌悩みに合わせて治療内容をカウンセリング。ホホの赤みが気になる愛咲さんは、美白・肝斑の成分を注入。



美容液塗布後、皮膚を傷めない専用ハンドピースで、円を描きながら表面をマッサージ。

「すっぴん顔」で素肌を自信を持って見せたい♡
「透明感」も増して素肌を自信を持って見せたい♡
ヨガインストラクター (26歳/千葉県) 独身・子供なし
愛咲菜々子さん

information ♥

品川美容外科

提携
品川スキン
クリニック

全国共通 美容皮膚科専用
フリーダイヤル

受付時間 10:00 ~ 22:00

0120-189-900

●表示価格や治療に関する詳しい内容は、HPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●表示価格は標準的な費用です。●当院は自由診療のため公的保険は適用されません。●その他さまざまな治療も取り扱っております。

<http://www.shinogawa.com/>

品川美容外科

検索

最新の美容外科情報はホームページをチェック!
無料カウンセリング予約 メール相談も受付中

品川	新宿	新宿アイランドタワー	池袋
上野	渋谷	銀座	宇都宮
大宮	仙台	千葉	心斎橋
名古屋	静岡	神戸	岡山
			福岡

品川美容外科 銀座院
院長 菅原章隆先生



どれもこの夏イチオシの治療です。紫外線による肌ダメージは相当なもの。肌トラブルを起こす前に、先手先手を心がけてくださいね!



セブへは
フィリピン航空で!

SUPPORTED BY

:DeNA
TRAVEL

物価が安い!

一年中海に入れる!!

エステやスパが充実!!!

ビキニ¥14,800 /
CIA.MARITIMA (fr
uits de mer TOK
YO) ビアス¥2,3
00 / MIIA

その魅力をさやか&優花がガイド!!

そうだセブ、行こう♡

約7000以上の島々からなるフィリピンの中でも、とくにオススメなのがセブ島! アクセスが約5時間と気軽なだけでなく、極上の海や街遊びなどセブの魅力をたっぷり紹介します♡

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)

STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)

HAIR&MAKE_Yuko Nozaki

MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara

SPECIAL THANKS_DeNAトラベル,PTNトラベル,
JPark Island Resort & Waterpark Cebu

EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

※問い合わせ先のない掲載商品の値段は編集部調べです。

気候 一年を通じてあまり気候の変化がなく、平均気温は26~27℃と温暖。雨季も一時的なスコールがあるくらいで、毎日降り続くことはなし!



治安 親日家が多くて比較的安全ですが、やはり夜間の外出は厳重な注意が必要。日本人はスリやぼったくりに狙われやすいので十分に注意して!



お金 一般的にフィリピンペソが使用されています(1 PHP=約2円)。物価が日本の3分の1~5分の1程度と安く、タクシーの初乗りが約80円! チップ文化がないのも安心。
※2016年5月24日時点



魅力
その1

のどかな離島できれいな海を 眺めながらリフレッシュ!



一番の魅力は、青い海に囲まれた離島へのアイランド・ピクニック! ダイビングやマリナクティビティも楽しめます♪



離島へは船で
Let's go!!

お手頃な価格で
貸し切り船も♪

この船に乗って離島に行くよ! 船内は開放感あって広々! 青い海を眺めながら心地よい風に吹かれる時間は至福♥

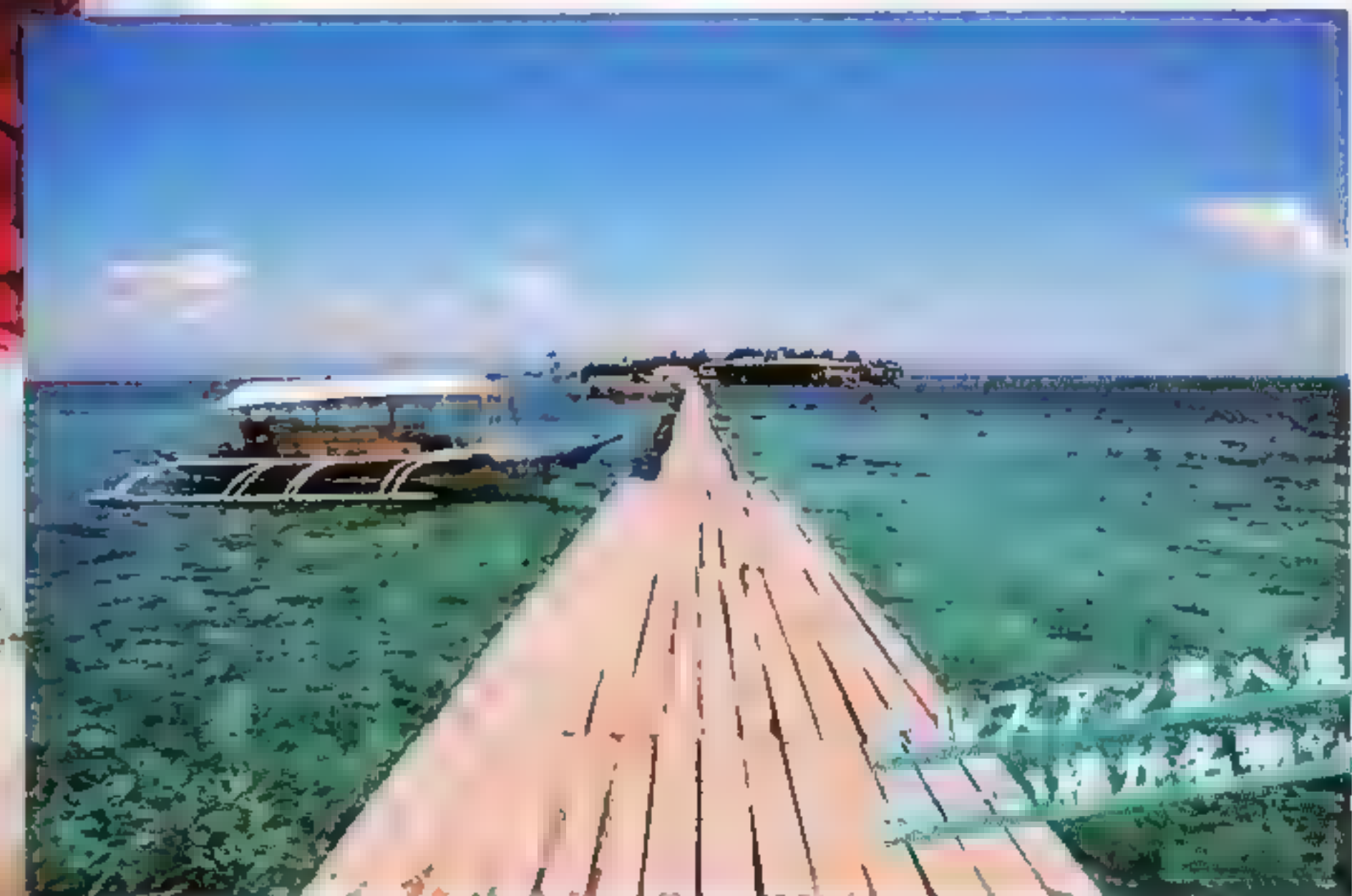


今回訪れたナルスアン島は、空港があるマクタン島から船で約1時間の位置にある小さな無人島! 魚の保護区にもなっていて、海に潜るとたくさんの熱帯魚と一緒に泳ぐことができます。島ごとに特徴があるので、いろんな島を巡るのも◎♪

島に着いたら
まずは散歩

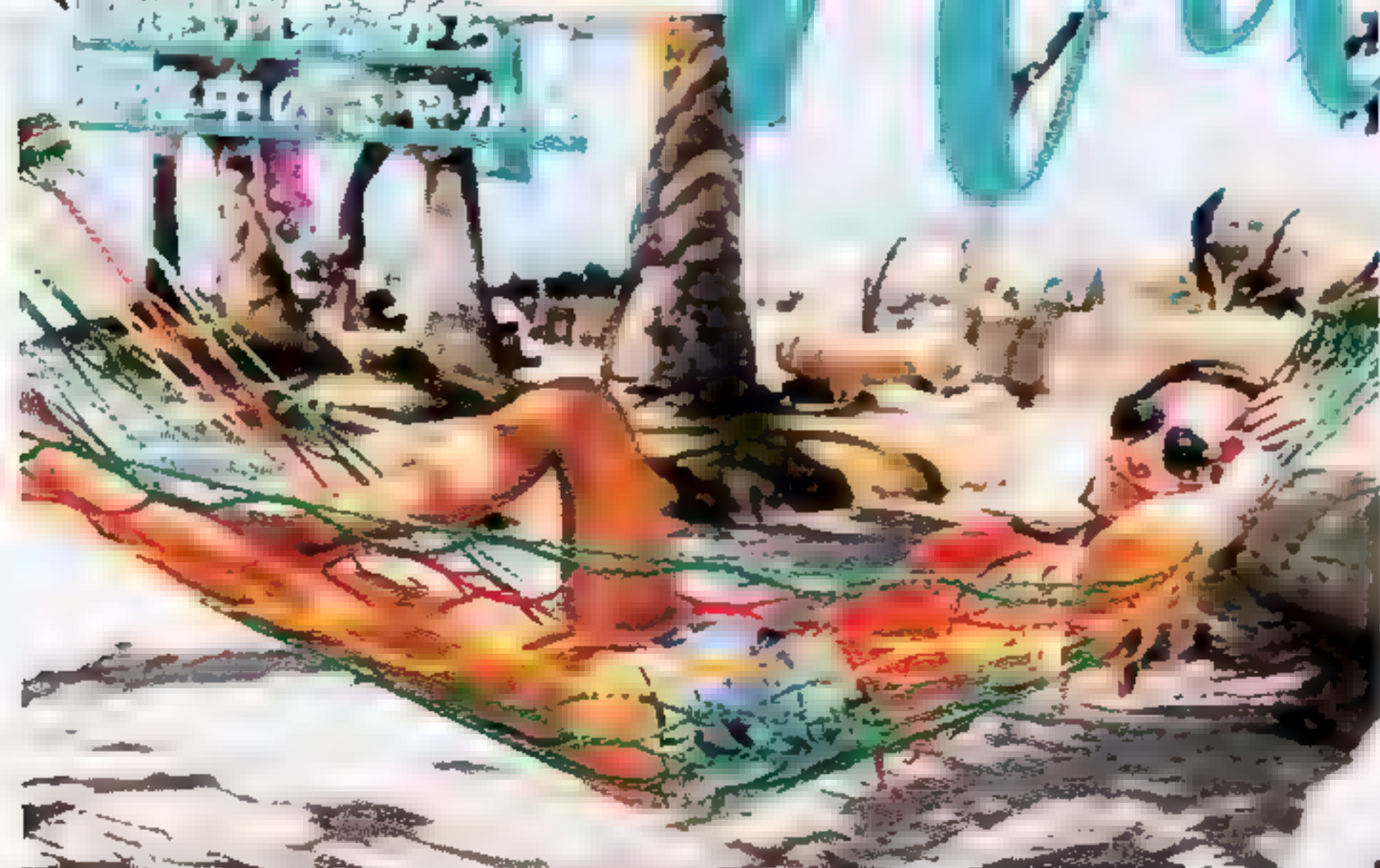
仲良く島をお散歩中♪ 自然がいっぱいの小さな島は、ゆっくりと時間が流れていて日本での疲れを癒してくれるよ! この日は晴天で、2人もテンション高め★ 日差しが気持ちいい♡

【さやか】ニットホルターネック ¥4,980 / EGOIST ルミネエスト新宿店 ビキニ ¥13,500 / PEAK&PINE (ミューラーン) デニムショートパンツ ¥12,990 / GYDA 渋谷109店 ビーチサンダル ¥3,500 / Havaianas (三愛水着楽園) 【優花】ベアトップ ¥5,990、ショートパンツ ¥5,990 / とともに GYDA 渋谷109店 プラトップ ¥6,500 / Ai (三愛水着楽園) サンダル ¥15,000 / タラント by ダイアナ (ダイアナ 銀座本店)



ナルスアン島の周辺は浅瀬で大きな船が近寄れないため、船から長い棧橋を歩いて島に行くよ! 空と海のきれいなブルーに感動! 透明な海をのぞくとカラフルな魚がいっぱい♥

Nalusuan



ハンモックやビーチチェアもあって、思う存分くつろげます。アクティブ派はシュノーケリングやカヌーもオススメ!



島付近のビーチは水深が腰くらいまでの浅さ。お昼を過ぎると水深が浅くなり、15時過ぎからじょじょに白浜が出現!

日本にはない景色に
2人もゴキゲン!



SEA AND ISLAND



セブに来たら絶対体験したい
アイランド・ピクニック!

NALUSUAN

ナルスアン

オランゴ環礁にある小島の1つ♥ アイランド・ホッピング(離島巡り)で訪れる島のなかでも楽園気分が味わえる、とくに人気のリゾート島。

DATA PTNトラベル(アクアタイプ) ☎050-5539-5122 (IP電話)、(+63) 917-622-0373 (現地携帯) ※日本語対応可 営業 8:00~18:00 料 US \$80 (BBQランチ付き) 予約 <http://www.ptn.com.ph>

海を眺めながら
いただきます♥



オーシャンビューが広がる水上レストランで食べるランチは、おいしさも2倍♪ 2人もシーフードやフルーツを堪能。

作りたての
ココナッツ
ジュース♥



ランチはライスが付いたシーフード&チキンのBBQプレート。ほかにも前菜や海藻サラダにスープ、スイカやマンゴーのデザートもあって盛りだくさんメニュー★



すべて水上コテージタイプの部屋になっていて、吸い込まれそうな星空や朝日は圧巻☆ 贅沢な時間を過ごせます♥



SPA

激安スパor高級スパで 身も心も癒される!

リゾートでの旅行でハズせない、エステやスパや。リッチなホテルスパからリーズナブルな街スパまで迷っちゃう♡

ほかにもココがおすすめ!



ワンルーム ¥7,900 Delyle NOIR 浴 谷109店

個室ヴィラ内にあるシャワーは、幸せな気分になれるフローバス♡7種類のトリートメントから、気分に合わせて香りや音楽をチョイスできる。

訪れたのはココ!



The SPA at CEBU
スパアットセブ

DATA マリアルイサ本店 住#1 Paseo Saturnino Maria Luisa Road Banilad, CEBU CITY 浴9:00~24:00 浴http://thespacebu.com 浴ボディマッサージ1時間PHP700~



Undina Spa
ウンディーナスパ

DATA 宿San Isidro, San Fernando Cebu 6018 浴10:00~22:00 浴http://www.pulchraresorts.com/ 浴アロマオイルマッサージ1時間PHP3,000~

Maligaya SPA

完全プライベート空間のヴィラ。ストーンやハーバルマッサージ以外にも、セブでめずらしいバンブーマッサージ（セルライトに効く竹を使ったマッサージ）も!

DATA 宿マクタン国際空港から車で15分 宿Soong 1,Lapu-Lapu City,Mactan Is 浴10:00~22:30 浴なし 宿ハーバルマッサージ、バンブーマッサージ各2時間PHP2,500~

STK ta Bay エステイケー



DATA 宿Tパークから車で15分 宿26 Orchid St. Capitol Site, Cebu City 浴10:00~22:00 浴不定休 浴http://stktabay.com

Malco polo BluBar

マルコポーロブルーバー



DATA 宿マクタン空港から車で約30分 (マルコポーロ・プラザ・セブ内) 浴16:30~24:00 浴月曜 宿ショートパンツ、ヒール、男性のノースリーブでの来店不可



a.カールツクがきいたホタテのチーズ焼き PHP155. b.甘いソースがクセになるジュリンP PHP285. c.やわらかいスペアリブ PHP175. d.野菜たっぷり酸っぱいスープ PHP255. e.サラダと飲めるビール。サンミグライト PHP65. f.マンゴーたっぷりサラダ PHP195.

ほかにもココがおすすめ!

おいしいフィリピン料理で
お腹もココロも満たされる♪

マキシワンピース ¥8,300 LIP SERVICE イヤリング スタイリスト 秘物

FOOD

新鮮なシーフードや フレッシュなフルーツを 堪能する!

おいしいごはんも楽しみのひとつ! 舌が肥えたアラサー女子も納得の『ハズレなし』なレストランを紹介☆



訪れたのはココ!

MARIBAGO GRILL

南国らしい木々に囲まれた、オープン・コテージのレストラン。雰囲気もバッチリで居心地がよく、リーズナブルにフィリピン料理を味わえるよ♡

DATA 宿マクタン空港から車で15分 宿Bagumbayan1, Maribago,Lapu-Lapu City,Mactan Is 浴032-495-8187 浴10:00~22:00 日曜は14:00~ 浴なし

訪れたのはココ！

Ayala Center Cebu

アヤラセンターセブ

セブ市内の中心にある、デパートやスーパー、映画館にボーリング場などもある巨大ショッピングモール。レストラン街もおいしいと評判。

DATA 近隣Tパークから車で5分、オスメニャ・サークルから車で10分
Cebu Business Park, Cebu City 営業10:00~21:00(金・土曜は22時まで) 困なし 問い合わせhttp://www.ayalamalls.com.ph

SHOPPING

その1



海外ならではの華やかファッションや美アイテム、お土産までお手頃価格で手に入る!

自分用やバラマキ用のお土産としてオススメな、セブならではのアイテムを紹介♡ 掘り出し物を見つけるのも楽しい♪

ファッション



大人っぽい色合いの、南国らしいボタニカル柄。ウエストリボンと背中開きがレディ♡
「F&F」のワンピースPHP2,450。

日本未上陸のフィリピンブランド。いろんな種類のカラフルな花が華やか&キュート♪「F&F」のパジャマPHP1,450。

海外ブランドは日本ではない色合いやデザインがかわいい♡

ワンピース¥9,800/
DURAS ピアス¥1,990/GYDA 渋谷109店

コンビネゾン、クラッチバッグ各¥8,900/ともにDURAS

バラマキお土産



フィリピン定番のお土産で、種類も豊富!「フィリピンブランド」のドライマANGO(右)ノーマル(左)グリーンマンゴー各PHP53。



←一番人気のブランド♪サクサクの食感と甘いコーティングにハマる!「JOVY'S」のバナナチップス PHP280。

←バナナで作ったケチャップは、酸味とバナナの甘みが絶妙★「UFC」のバナナケチャップPHP19。



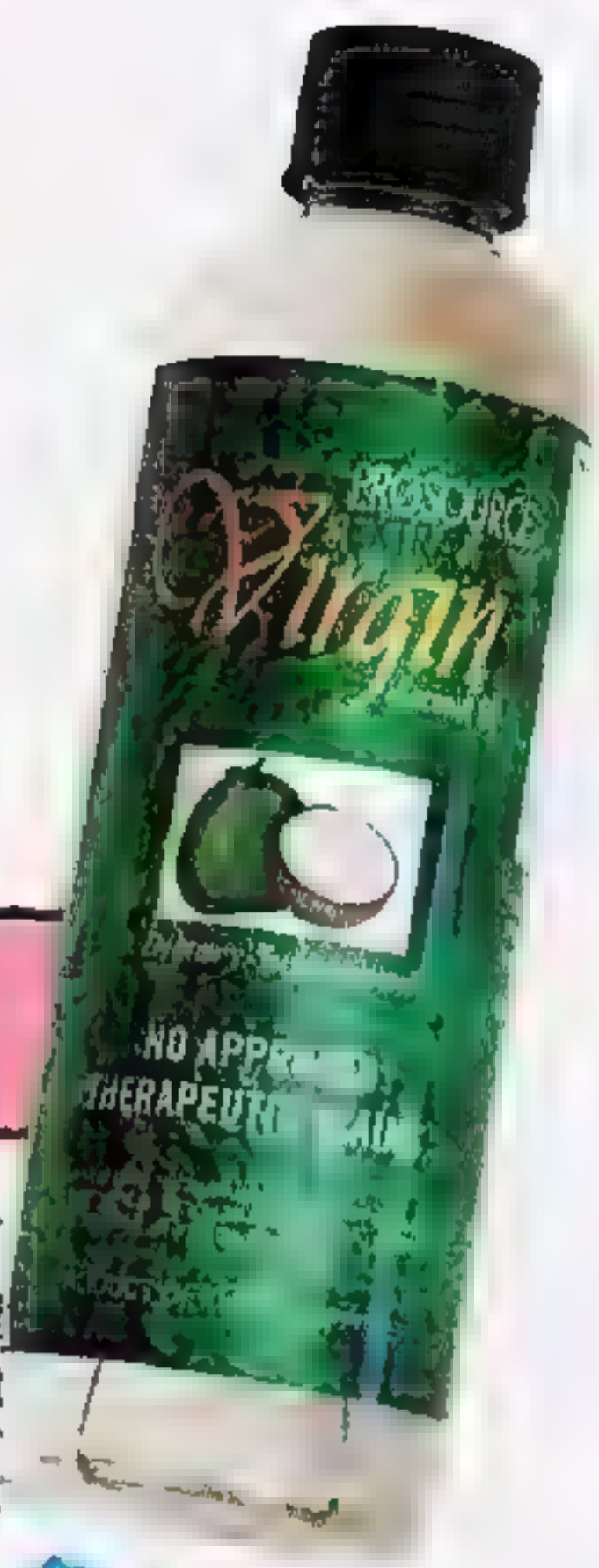
ピリ辛のかっぱえびせなのようなスナック。「Oishi」のPrawn Crackers/スパイシーフレーバーPHP15。



トランス脂肪酸ゼロのヘルシースナック。「Oishi」のMARTY'S CRACKLIN' /ソルト&ビネガーフレーバーPHP20。

美アイテム

保湿やマッサージはもちろん、料理にも使える♡「PR OSOURCE」のヴァージンココナッツオイルPHP204。



小袋になっていて軽いから、お土産に買っても◎。「Downy」の柔軟剤 各PHP47。

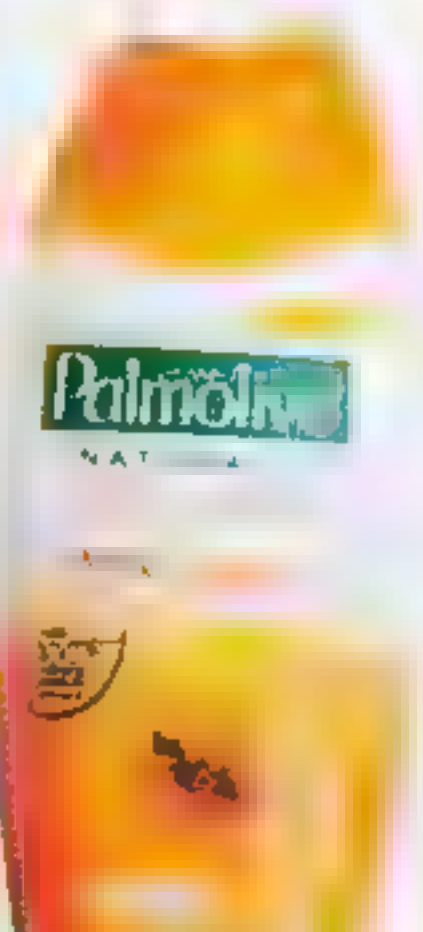
美白効果が高く、ニキビやシミにもいい♡「Silka」のバニヤソープ(上)グリーンバニヤPHP41、(下)ノーマルPHP37。



保湿効果もある美白洗顔料。「Belo」のホワイトニングフェイスウォッシュPHP79.75。



美白成分も入ってて香りもグッド。「Palmolive」のバニヤボディウォッシュPHP47。



ほしい物が多すぎて物欲が止められないうい♡

F&F



HOTEL

広くてきれいな高級リゾートホテルで セブな休日を体験!

大人なアラサー世代、せっかく行くなら宿泊にもこだわりたい♥
セブ滞在をさらに素敵にしてくれるホテルはココ☆



Jパーク アイランドリゾート& ウォーターパークが

オススメな理由♥

1 セブ最大の敷地面積だから、 お部屋やプールも広々!

東京ドーム約2個分の広大な敷地で客室数もセブNo.1! 客室はホテル
棟と、完全なプライベート空間を楽しめるヴィラタイプがあります♥

2 ウォータースライダーのあるプール やプライベートビーチもある!

流れるプールや波のプール、3本のウォータースライダーなどテーマ
パーク並みの充実度! 友達同士はもちろんファミリーにもオススメ!

3 ホテル内にスパやレストラン、 バーにカジノとサービスが充実!

施設が充実しているから、外に出なくてもホテルだけで十分に満足できる
よ! 食事中華や韓国料理、ブッフェレストランなどがあって飽きない★



【さやか】ベアトップ、ショートパンツ各¥5,700
/ともにLIP SERVICE ハット¥8,900/DUR
AS パンプス¥6,900/ESPERANZA ルミネエ
スト新宿店 【優花】ワンピース¥9,980/EGOIS
T ルミネエスト新宿店 ウェッジサンダル¥12,50
0/DURAS

レストラン



どれにしようか
迷う〜♪

メインレストランは
種類豊富なブッフェ

↑メインレストランのアパロ
ンは和洋中にイタリアンなど、
さまざまな料理をブッフェ形
式で堪能できます★ 計5つの
レストランに、ドリンクや軽
食のあるカフェ&バーが3つ
で、どれもおいしいと評判。



シーフードなら
ビーチサイドレストラン♥

スパ



濃厚な氷は
絶品だよ♥



ゴージャスな気分を
満喫できるホテルスパ



バー

CLUB AMIは15時から深
夜まで営業しているから、
夜もわいわい飲めるよ★
お酒だけでなく、かき氷
(PHP400) もおいしいと
評判なので要チェック。

ホテル内にあるCARA SPAは、
全身マッサージが1時間半PHP
3,700と値段もお手頃! ラグジュ
アリーな完全個室で友達や彼と一
緒に施術できる♥ 部屋でマッ
サージを受けることも可能。

お部屋

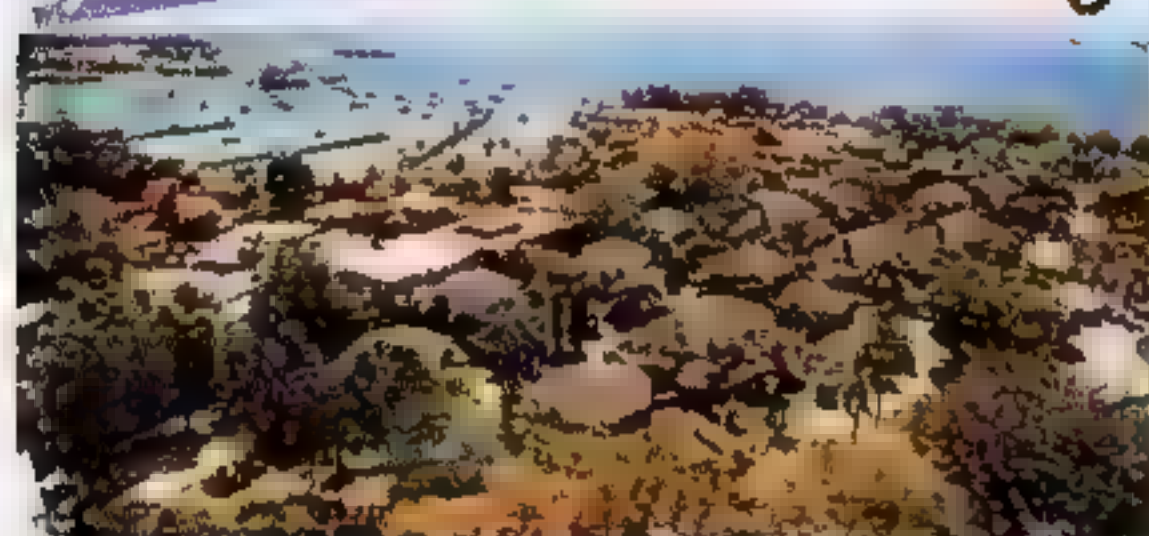
自分へのご褒美に
泊りたい♡

2人でものびのびな
キングサイズ♪



スペシャルスイートルームはブラッグを基調にした上品な内装。隣にはガラス張りのバスルームが♡

敷地内にある
ヴィラタイプの客室



↑ヴィラはプライベートジャグジープールを選べる♡ →脚が伸ばせる大きなジャグジー♡。全面ガラス張りだから、バスルームからの眺めもバツグン♡

good!!
good!!
good!!

バスルームからも
オーシャンビュー



泊まったのはココ

ベランダからの景色も
サイコーすぎ♡

最上階にあるスイートだから眺望もバカイチ! ベランダが広いのも嬉しい! ここから日の出を見ることが出来るよ。



夜になるとプールがライトアップされ、日中とはまた違った雰囲気を楽しめるよ♡



ホテル内のプールが
キレイすぎる♡

JPark Island Resort & Waterpark

ジェイパーク アイランド リゾート&ウォーターパーク

今回の旅で、さやか&優花も宿泊したセブ最大の客室数を誇る大型ウォーターリゾートホテル。友達同士やカップルはもちろん、子供用の施設も多くてファミリーにも人気があります。

DATA 同M.L. Quezon Highway, Brgy. Maribago, Lapu-Lapu City, Cebu, Philippines
DeNAトラベル <http://www.skygate.co.jp/hotel/HTLITM/58497/>

プール

1日中遊べる
巨大プール☆



ビーチまでは
専用の車で
移動★

ホテル内のプールとは思えない、広さ&種類の多さ! プールBarもあって、プールサイドでお酒も飲めます♡

ウォータースライダーは、長さ120mと150mの2本に、円状でグルグルと落ちていくスペースボウルの合計3本あるよ!



プライベートビーチ

人も少なく
リラックス~♪

Beautiful~♡

ホテルの敷地内にあるプライベートビーチ♡。マリナクティビティも各種あって、アクティブ派も楽しめる♡



プライベートカバナで
セレクト気分



ビーチにある有料カバナ(休憩所)は、基本料金3時間で約PHP4,000から借りられるよ!



海外旅行は日本最大級の予約サイト

“DeNAトラベル”で♡

お得に旅をしたいなら、格安の航空券&ツアーが豊富なDeNAトラベルをチェック♡ スマホでも手軽に予約できます♡

今回の撮影もDeNAで行ったよ♪

DeNA

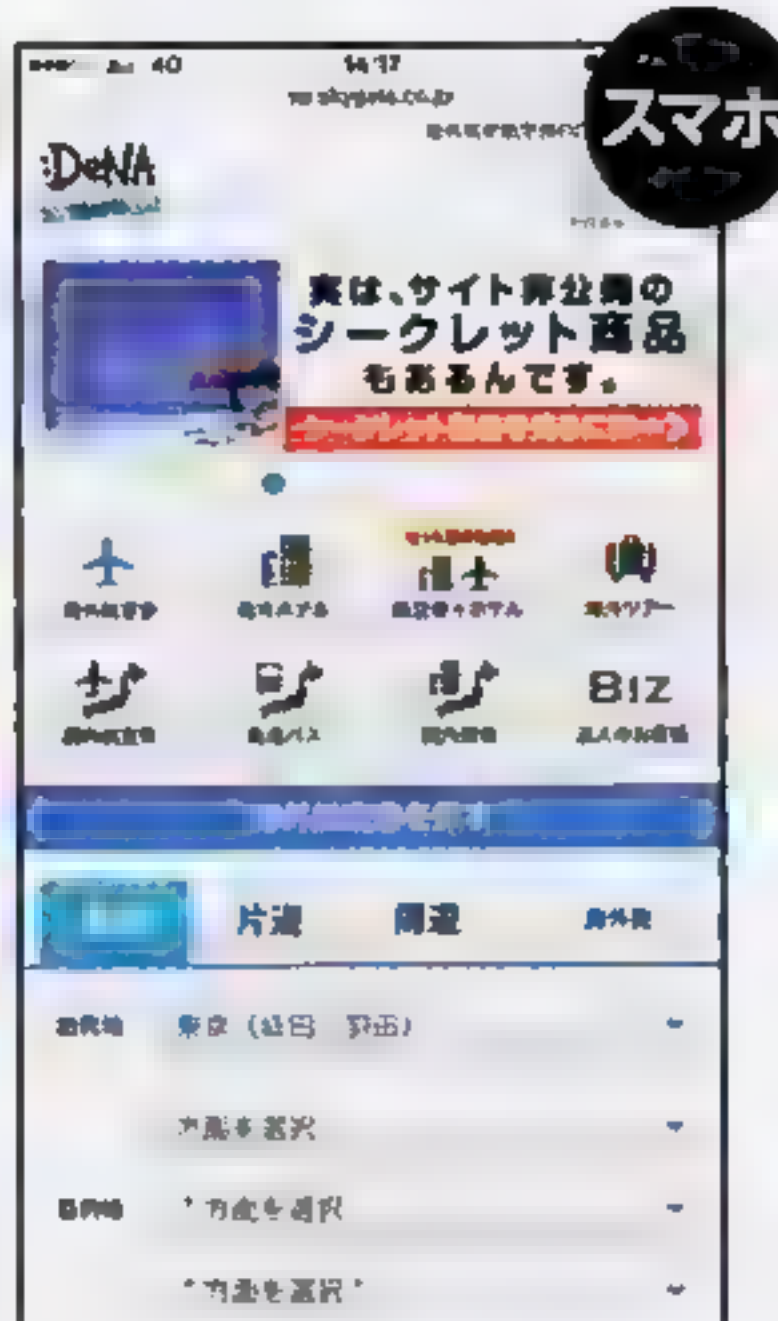
TRAVEL

<http://www.skygate.co.jp>

DeNAトラベル

検索

PCや
スマホでも
予約OK!



ホテルのランクやフライトなど、自分の好みで旅がアレンジできるのも魅力! 割引サービスや大特価バーゲンのイベントがあったり、サイトの内容も充実しているから大満足♡



DeNAトラベルがオススメする人気ツアー



今年の夏はどこに旅行しようか迷っているお姉さん必見! 旅行経験者のクチコミも紹介するから参考にしなね♪

@台湾

@ハワイ

@シンガポール

@韓国



約3時間で行けて時差も1時間だから、週末にサッと旅行したい人にも◎。ご飯がおいしくて、人も優しい♡



一番旅行経験者が多かった鉄板のリゾート地♡ なかには、20回以上行ったことがあるお姉さんもいたよ!



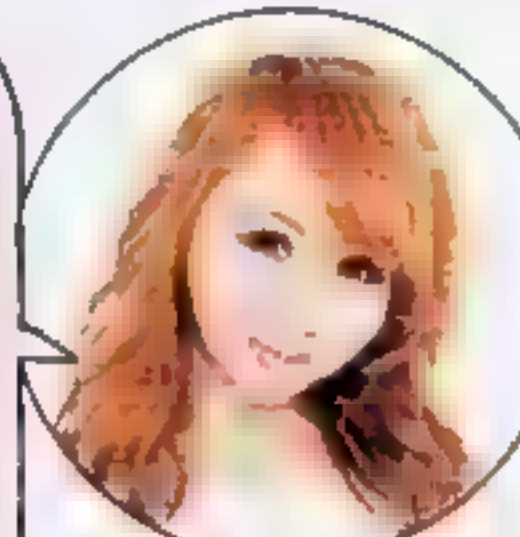
リッチな大人の旅をしたいお姉さんから人気急上昇中♡ 写真のマリーナ・ベイ・サンズや屋上プールが有名♡



美容・食事・買い物と、お姉さんが大好きなことが全部叶う国♡ 2~3時間で行ける手軽さも人気の理由!



今年、彼と旅行しました♡ 漢方を使った薬膳料理やマッサージは、きれいななれそう♡ 極品軒のトンボローは絶品です! 写真は変身写真館での1枚♡



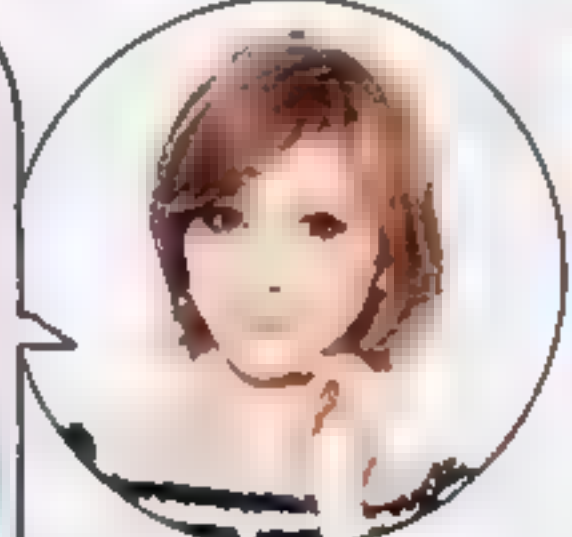
渋谷ラ・プージュ
デンタルクリニック院長
(34歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

ハワイはビーチがきれいだし解放感があるから、ボーっとしてただけでも楽しい♡ CMで有名な大きな木があるモアナルアガーデンは、有名なパワースポットなので行く価値あり! あと、エッグベネディクトがおいしいのでオススメ♡

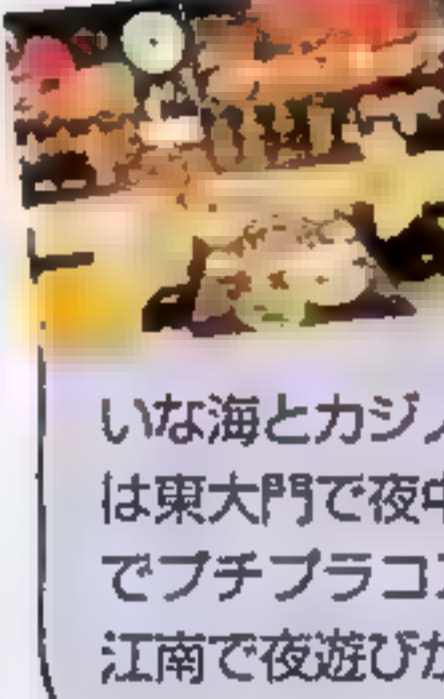


お仕事探中
(27歳/東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

街がきれいでホテルも素敵でした! いろいろ観光したけど、世界一大きな観覧車がすごかった♡ かき氷とマリーナ・ベイ・サンズのブッフエがおいしい♡



カラコンアドバイザー
(32歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん



チェジュ&ソウルに計3回行ったよ♡ チェジュはきれいな海とカジノが魅力。ソウルは東大門で夜中の買い物、明洞でプチブラコスを大買い、江南で夜遊びが楽しかった♡



レーザー休業中
(30歳/東京都)
既婚・娘1人
神子島みかさん

@タイ

@N.Y.

@グアム

@バリ



物価が安く、タイ料理やマッサージを格安で堪能できます♡ バンコクから一番近いサメット島のビーチも有名。



アメリカ最大の都市。最先端のファッションやアートが集まるおしゃれな街は、いつか行きたいとの声が多い!



フライト時間が4時間弱で、時差が少ないのも人気の理由。短い休暇でも南国を楽しみたい人に◎。



“癒しの島”と呼ばれる、美しい自然と文化が融合する国。格安のエステやスパ、白浜のビーチも魅力♡



ほぼ毎年バンコクに旅行するくらい好き♡ とにかくコスバが最高! シロッコというBarとザデッキというリバーサイドの店は、バンコクらしさを楽しめて絶対行くべき!



株式会社ミックス・プランニング代表
(29歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

計3回行ったよ。1人でも行っちゃうくらいニューヨークが大好き♡ 街も人もオシャレだし、パワーがあるからブラブラしているだけでも楽しんだ♡ 夜はちょっとオシャレして、SATC気分夜遊びもオススメ! また行きたいな★



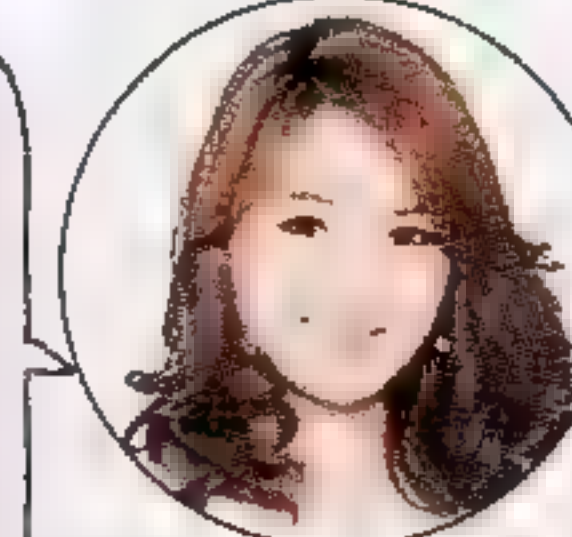
広島看護学生
(31歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

ビーチのある南国の中でも近くて、行きやすいのがグアムの魅力! 初めてスカイダイビングをしたのが一番の思い出なんだ♡ 当時つき合ってた彼氏と行ったんだけど、現地の人と仲良くなって家に遊びに行ったりもしたな(笑)。



専属モデル
(33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

リゾート地でゆっくりする時間が好きなので、20代前半のときに2回行きました♡ バリは世界遺産や有名なお寺があって観光できるし、優しい人が多いのも魅力♡ あと、スパがたくさんあって、素敵なホテルもいろいろあります!



株式会社RAJURI
代表取締役
(31歳/東京都)
既婚・子供なし
山田るり子さん

Point 1

豪華な設備

お姫様気分为天蓋ベッドや、女優ミラーなど、
他店にはない設備が盛りだくさん!!



Point 2

本格バリ式エステで 流行りの美容合宿♪

専属エステティシヤンのゴッドハンドで疲れを癒し、
おもいきり贅沢な時間を満喫しちゃおう☆



Point 3

女子会だけの ウレシイ特典

お泊りにあったら助かる&便利なアメニティから、
最新ゲーム機に、おもしろ着ぐるみまで揃ってます♪



プラン予約好評受付中!

ホテルで女子会するなら、プラン予約がダンゼンお得!
「女子会プラン」はもちろん、大勢で盛り上げれる「パーティープラン」や、
お子ちゃまも連れてみんなで楽しめる「ファミリープラン」も大人気だよ♪

女子会もできるカップルズホテル
ベストディライトグループ



《大阪》HOTEL&SPA ATLANTIS 谷町店
《大阪》HOTEL ATLANTIS 東大阪店
《大阪》HOTEL ATLANTIS 豊中店
《大阪》HOTEL LUNA 桜ノ宮店
《大阪》HOTEL LUNA 泉南店
《大阪》HOTEL LOTUS 豊中店
《大阪》HOTEL LOTUS 堺店

《大阪》HOTEL LOTUS 高槻店
《奈良》HOTEL LOTUS 奈良店
《京都》HOTEL&SPA LOTUS ORIENTAL
《京都》HOTEL&SPA LOTUS MODERN
《京都》HOTEL LOTUS 福知山店
《滋賀》HOTEL ATLANTIS 大津店

姉ageha限定

「姉ageha見たよ」
とスタッフに伝えると
スイーツ3品追加で
プレゼント!

2016年6月まで

スマホでもみれるよ

ベストディライト



がアラサー流のオシャレを紹介♡

着回し塾

この春から夢展望が大人っぽくリニューアル!!
アラサーでも使えるアイテムが増えて大注目な
んです。今回は最小8アイテムで、5days
の着回しを提案♪ MERIさんはクールに、祐
香さんはガーリーに、夏を楽しんじゃいます♪

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI)[MODEL],
Nobuyuki Sasaki[ITEM] STYLING_TOKYO NADESHIKO
HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

TOKYO NADESHIKOとは?



「メス力を高めて、見た目も内面も
ワンランク上の女に!」をテーマに
した、ハデ女系ブロガーユニット。
人気の BLOG も要チェック♡

清潔感のるブルーで
品のあるママに♡

着まわし8アイテム

¥2,037 ¥2,685

ロールアップとドル
マン袖がポイント。
ブロック体×手書き
のロゴがおしゃれ。
Tシャツ/夢展望

ペブルデザイン
で腰位置を高く見
せつつ、気になるヒ
ップをカバー。花柄
トップス/夢展望

¥3,333 ¥2,222

Aのトップスと同柄。
ウエストは幅広の
ゴムになっていて、
動きやすい! 花柄
スカート/夢展望

前結びでショート
丈だから、ガーリー
なギンガムも色っ
ぽく着られる。チェ
ックシャツ/夢展望

¥3,519 ¥1,843

内ポケットがたくさ
んあって収納力パ
ツグン★ 2wayで
ショルダーにも。ト
ートバッグ/夢展望

ストレッチがかなり
利いた人気の美脚
パンツ。アイスブル
ーが爽やか。スキニ
ーパンツ/夢展望

¥2,685 ¥3,426

高低差が少ない厚
底に、クロスベル
トの安定感で歩き
やすい。デニムサ
ンダル/夢展望

リボン風の前結び
が上品でgood♪
太ヒールで歩きや
すいのも嬉しい! サ
ンダル/夢展望

STYLE: 1

1 + 2 + 3

子供がいないママだけの時
間は、フェミニンな花柄に白
パンプスを合わせて、とこと
ん甘めを楽しんじゃいます♡

水彩画のような繊細な花柄だから
セットアップで着ても大人っぽい♪

ライター&TOKYO NADESHIKO
ブロガー(36歳/東京都)既婚・娘1人
水野祐香さん

STYLE: 1

C + D + H

コーデが暗めだから小物は
白で軽く。肩出しは男ウケ
もバツグン! FOREVER 21
のサングラス/モデル私物

服はモノトーン
小物で差し色をオン!

MERIの
着まわし8アイテム

B ¥926

¥2,407

白シャツの知的さ
はキープしたまま、
前結びで今っぽく
コンパクトにチェン
ジ。シャツ/夢展望

汗を吸ってすぐ乾
く&触れるとひん
やりする加工のキ
ャミ。ベアキャミ
ソール/夢展望

¥2,685

ストレッチが利い
ていて、よく伸び
る! 美脚のハイ
ウエスト。デニム
パンツ/夢展望

¥2,685

袖と裾のスカラッ
プがトレンド! 綿
100%だから、サ
ラッとした着心地。
ブラウス/夢展望

¥2,777

A4サイズが余裕
で入る大きさと、マ
チもしっかりあるか
ら大容量。トート
バッグ/夢展望

¥2,037

ウエストゴム&ス
トレッチで、フィ
ット感も最高!
巻きスカート風。
スカート/夢展望

¥3,426

7mmのクッション
で、ヒール高めで
も履き心地◎。グ
ラディエーターサ
ンダル/夢展望

¥3,426

花柄風のタイダイ
柄が目立つ。コ
ルク素材のヒー
ルも夏らしい! サ
ンダル/夢展望

カジュアルなデニムパンツも
肩出しでメス力が急上昇!

TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳/東京都)バツイチ独身・子供なし
MERIさん

お姉さんのプチプラ



優しいブルー・イエロー・白の
涼しげなカラーコーデ!

STYLE:

5

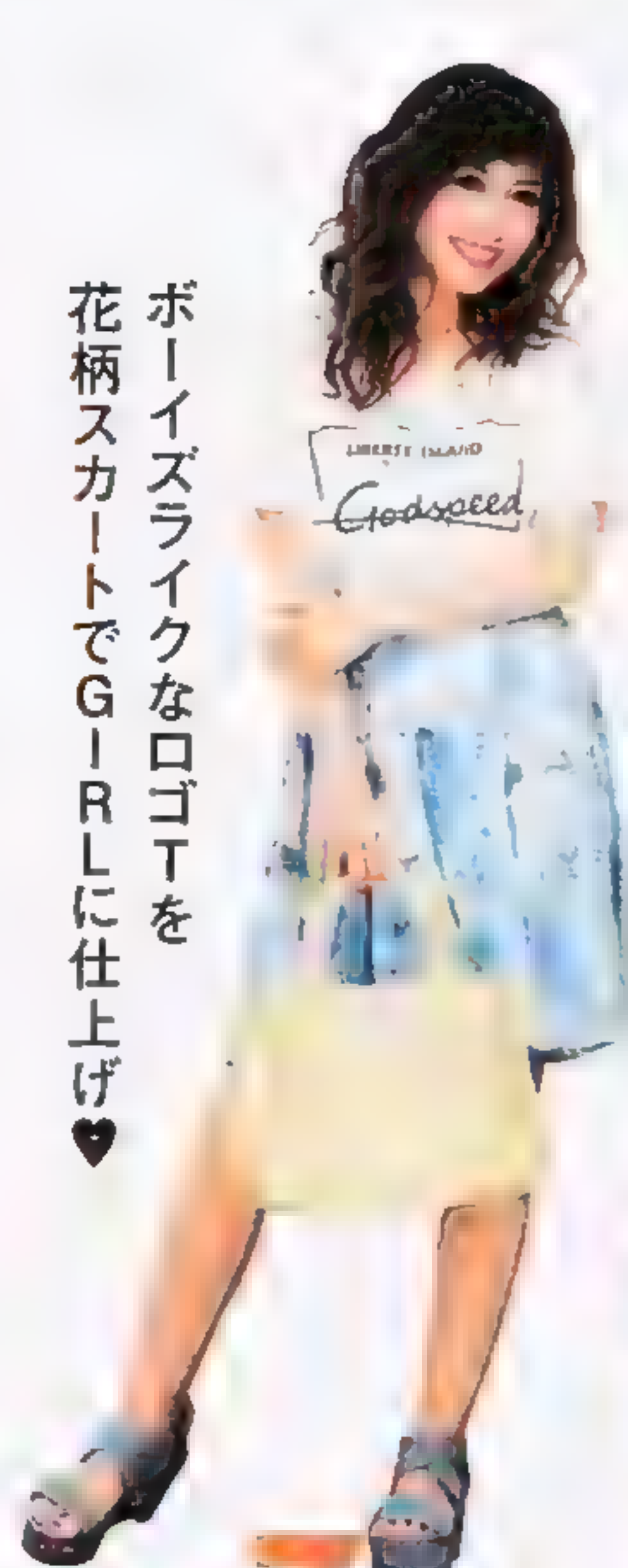
(A) + (E) + (F) + (G)

ペブルムのトップスは、産後気になる腰回りをかわいくカバーしてくれる♪ ラビスのネックレス/本人私物

STYLE: 4
(C) + (E) + (H)

ロールアップして華奢な手首と足首を見せると細見え♪ お腹以外は肌見せをセーブ。H&Mのピアス/モデル私物

チラッとへそ見せの抜け感でコーデが一気にアカ抜ける★



ボーイズライクなロゴTを花柄スカートでGIRLに仕上げ♡

STYLE:

3

(B) + (D) + (F) + (H)

ゆるっとしたTシャツにウエストがゴムの楽ちんスカートで、ちょっと近所にお買い物のときもかわいく!



定番カジジュアルコーデもカライスキ丁にするだけで新鮮

STYLE:

2

(B) + (C) + (E) + (G)

ロゴTやチェックシャツのボーイッシュなアイテムも、足元のヒールでレディに♪ アンビ一のサングラス/モデル私物

爽やかなホワイトコーデを鮮やかなブルーで引き締め!



STYLE:

5

(A) + (B) + (E) + (F) + (H)

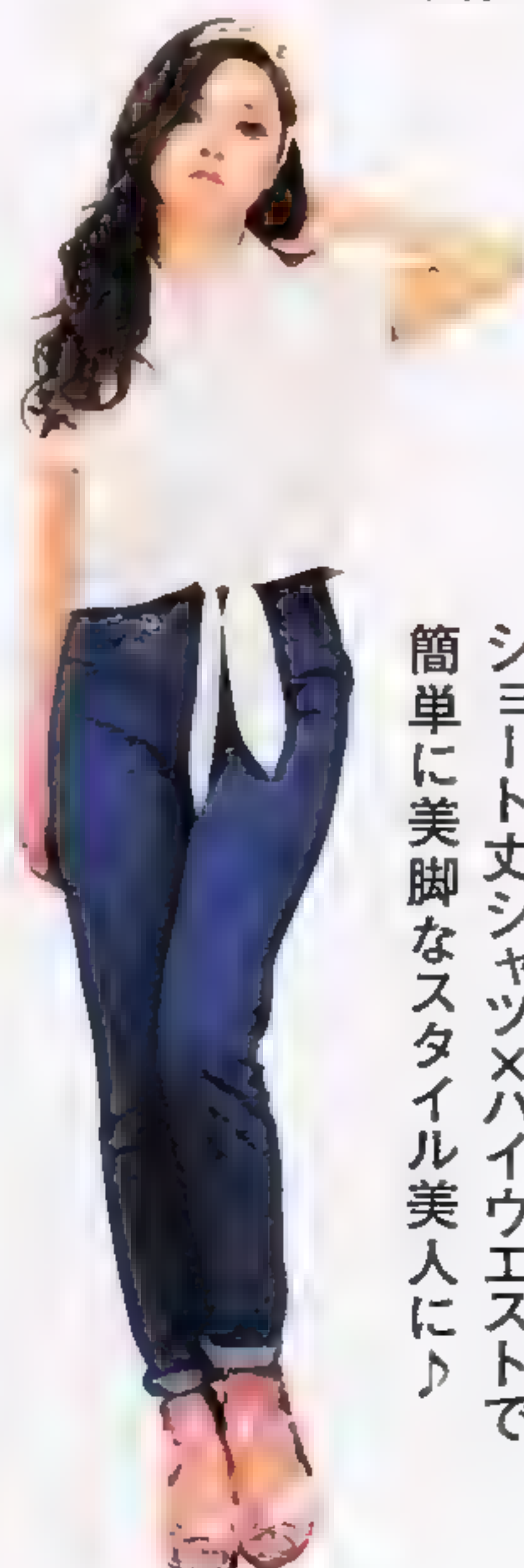
シャツの前結びやスカートのドレープでアクセントが出て、ALL白でものっぺり見えない。FOREVER 21のネックレス/モデル私物

STYLE:

4

(B) + (D) + (G)

柄のスカーフを頭に巻けば、さらに目線が上がってスタイルアップ確実♡ 神戸レタスのスカーフ/モデル私物



ショート丈シャツ×ハイウエストで簡単に美脚なスタイル美人に♪

STYLE:

2

(A) + (D) + (F) + (G)

タイトなトップスで、くびれとヒップをしっかり強調。FOR EVER 21のサングラスとネックレス/ともにモデル私物



色気たっぷりのモノトーンは足元のピンクで甘さも欲張る♡

STYLE:

3

(C) + (E) + (G)

肩見せ&足見せでセクシード度高めだから、甘さで引き算するとちょうどいい! 神戸レタスのスカーフ/モデル私物

カジジュアルなボーダー×デニムもボディラインと小物でオーラを放つ♡



Mei

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?

新感覚のエイジングケア化粧水 イクスピュア フラレンシアローションで 透明感あふれるうる肌に

イクスピュア フラレンシアローションとは?

注目の美肌成分フラレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキ스가乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で

恋も女の人生も

もうひと花、咲かせましょ!

使い方

1〜2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ

株式会社アンブリー 東京都中央区銀座4-8-12 ☎03-3567-8666

PHOTO: Nobuyuki Sasaki

日焼け後のスキンケアからヘアケアまで、
美容オタク・優花&美咲&咲の3人も納得の
真夏の必須美容法57コを一挙紹介!

予告状

夏のトラブルにまつわる
珠玉の美容法を
これから頂きに参ります♡

怪盗 美蝶三姉妹



専属モデル(26歳 東京都)
独身・子供なし
小原優花

カラコンアドバイザー(32歳 東京都)
独身・子供なし
美咲さん

ヨガインストラクター(30歳 東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

あなたの美盗みます!!

気がつかないうちに潤いを奪う冷房、外に出れば強い紫外線! 汗をかいてメイクはドロドロ、なのに肌や髪は干からびて...♡ そんな真夏の過酷な環境から、大切な肌や髪を守るためのおきの美容法を紹介! 怪盗 美蝶三姉妹と一緒に、みんなの美容法を盗んでね♡

※この誌面に掲載されている美容法は、あくまで口コミアンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

汗や皮脂に負けずに、キレイ肌を長時間キープする♡

化粧くずれ♡

ベースメイクを薄づきシアーに仕上げる派が大多数♪ 気になるTゾーンのテカリ対策は、下地のセレクトが大事ってことみたい♡

ゲルとBBクリームを混ぜて下地に使う (神子島みかさん)

普段のスキンケアにも使っているメディプラスのゲルを、ランコム BB クリームと1:1でMIXして下地にして♡ ハリ感が出て、化粧のりもちがよくなる♪

既婚・娘1人
神子島みかさん



UV 効果が高いのが魅力♡ しっかり肌を守りたい♡ ランコム UV エクセル XL BB
使うたびにもちり肌にしてくれる、保湿ジェル♡ メディプラス メディプラス

毛穴パテ職人を使って、Tゾーンの崩れを予防! (鈴木りんかさん)

テカリが気になる T ゾーンにだけ②の毛穴パテ職人塗り、他の部分は①のイヴ・サンローランの BB ベースにして♡ ファンデは③のミネラルファンデで、厚塗りにならないように。仕上げは④のシャネルで薄づきでヨレにくいのに、毛穴はしっかり隠せる!

六本木フェリシア・デ・カーリアン勤務 (30歳/東京都) 独身・子供なし
鈴木りんかさん



仕上げのお粉♡ シャネル ビュルテマット ブードゥルコントロール 10 ファイナンス マット

軽くて肌に優しいし、厚塗りにならない♡ オンリーミネラル ファンデーション

ポーラのデイマスクでファンデの密着度を上げる (伊吹奈々さん)



ひんやりした使用感で、夏の肌をクールダウン♡ ポーラ デイマスク

皮脂や汗によるメイク落ちを防いでくれる、朝専用の微発泡マスク♡ ワンプッシュで泡が出てくる♪ 化粧持ちがよくなって、ハリが出てリフトアップも効果も!

まつ毛専門店グランデアイズ代表 (34歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん

夏はセザンヌの下地がベスト♡あとはティッシュオフ! (MERIさん)

Tゾーンのテカリ予防には、セザンヌの下地がおすすめ♡ プチプラなのにUV カットもしてくれる♡ 化粧前のスキンケアや下地は、ティッシュオフして油分をカットする♪



皮脂の広がりを抑えてテカリを防止してくれる♡ セザンヌ 皮脂テカリ防止下地
TOKYO NADESHIKO プロダクト (36歳/東京都) バツイチ 独身・子供なし
MERIさん

オールインワンゲルを下地として使う (矢野ユウキさん)

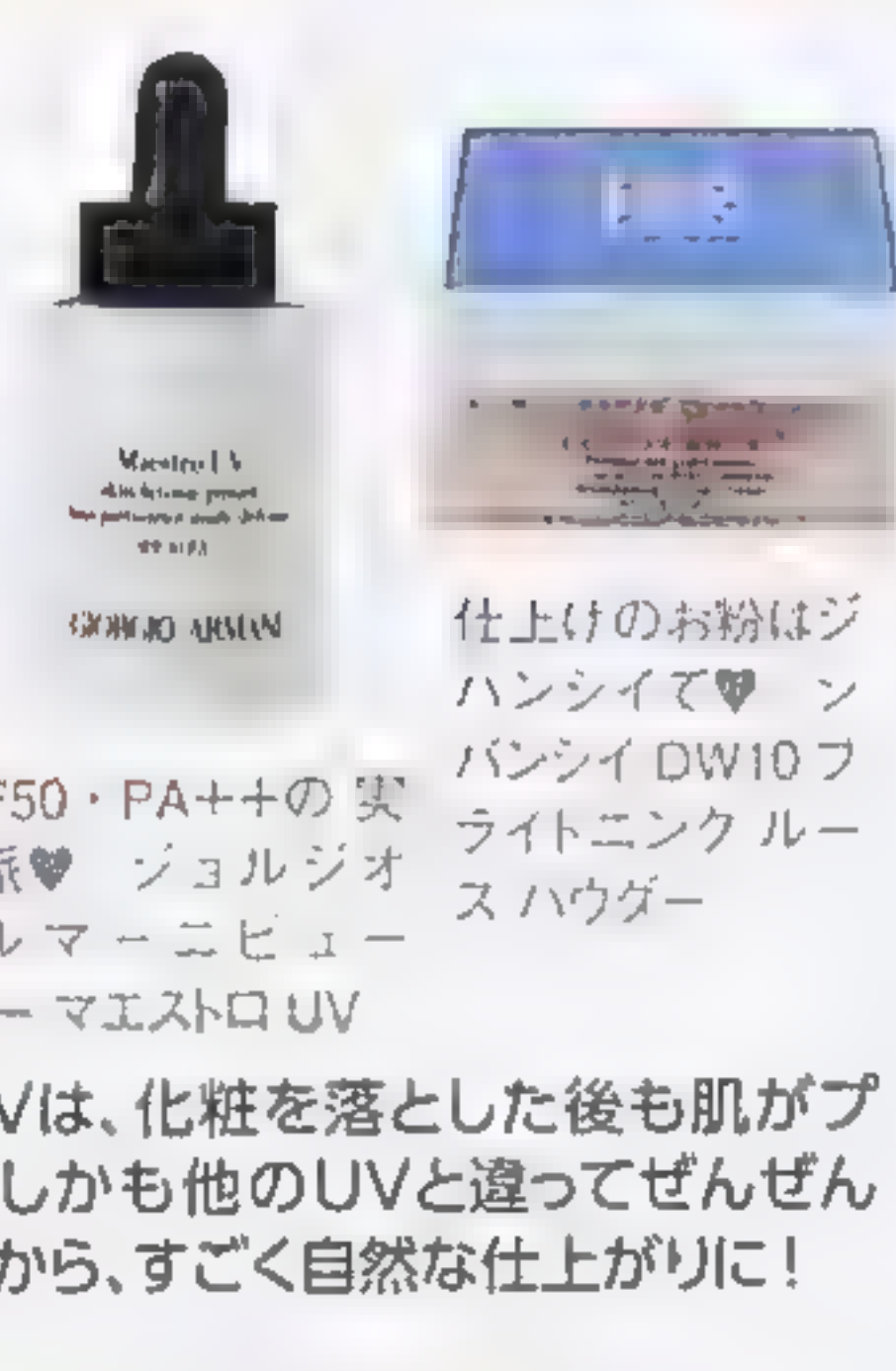


ケアが同時にできて忙しい朝に便利♡ トクターシーラボ 薬用アクアカラーゲル

オールインワンゲルを下地にして、保湿をしっかりとすることで化粧くずれを少なく♡ ファンデも薄づきにして、ツヤっぽくなる♪

お仕事探し中 (27歳/東京都) 独身・子供なし
矢野ユウキさん

UVなのに白くならずにお肌プルプル下地発見 (小原優花)



仕上げのお粉はジバンシイ♡ ジバンシイ DW10 フラットニング ルースパウダー

SPF50・PA++の実力派♡ ジョルジオ アルマーニ ビューティー マエストロ UV

マエストロ UVは、化粧を落とした後も肌がプルプルに♡ しかも他のUVと違ってぜんぜん白浮きしないから、すごく自然な仕上がりに!

プリマビスタの下地にチェンジする! (古橋綾香さん)

化粧くずれ対策には、プリマビスタの下地が神♡ 化粧持ちがよくなるし、Tゾーンのテカリも抑えられるよ! 毎年、テカリが気になり始めたからこの下地にチェンジしてる♡



人気No.1の夏の定番下地♡ ソフトなプリマヴィスタ皮膚膜がすべすべ防止化粧下地

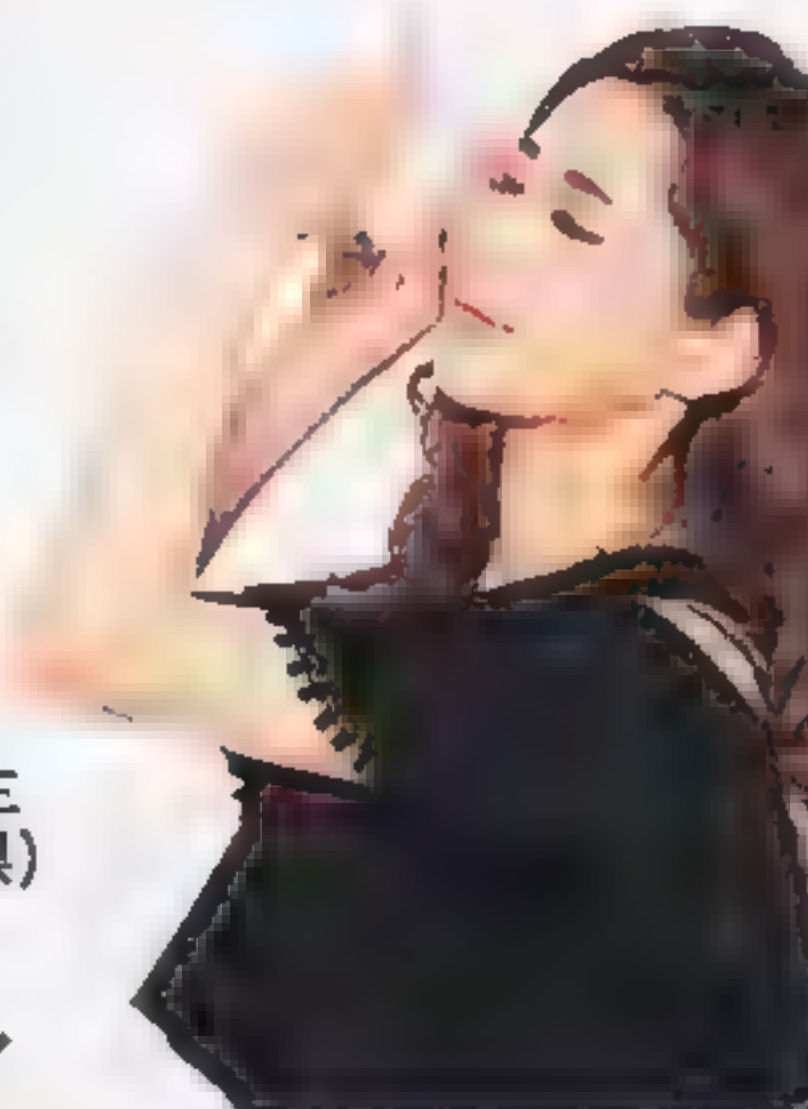
医療関連会社勤務 (32歳/東京都) 既婚・息子1人
古橋綾香さん



おしぼりで拭いて、クッションファンデでお直し♡ (青木りえさん)

新幹線での移動中や、外出先で化粧直しをするときは、おしぼりでオフしちゃう。それからクッションファンデを塗って♡ クッションファンデにしたら、ムラやヨレがでにくくて、化粧直しが楽になった!

広島看護学生 (31歳/広島県) 独身・子供なし
青木りえさん



仕上げをビジョンのパウダーに (水野祐香さん)



赤ちゃんに触れても安心♡ ベトつくお肌もサラサラに♡ ビジョン 薬用固形パウダー

赤ちゃんがいると、直接肌に触れるものが気になるから、仕上げのパウダーはビジョンに変更♡ これが想像以上に自然な仕上がりに♡ テカリも目立たなくなった♡

ライター&TOKYO NADESHIKO プロダクト (36歳/東京都) 既婚・娘1人
水野祐香さん

水ファンデにチェンジ♡仕上げにミストを吹きかけてテカリを抑える (鈴木愛美さん)

毎年、夏はサラッと仕上がるエテュセの水ファンデにチェンジ♡ 化粧後はオイルコントロールのミストで! 外出時もテカリが気になったらミストで対応♡



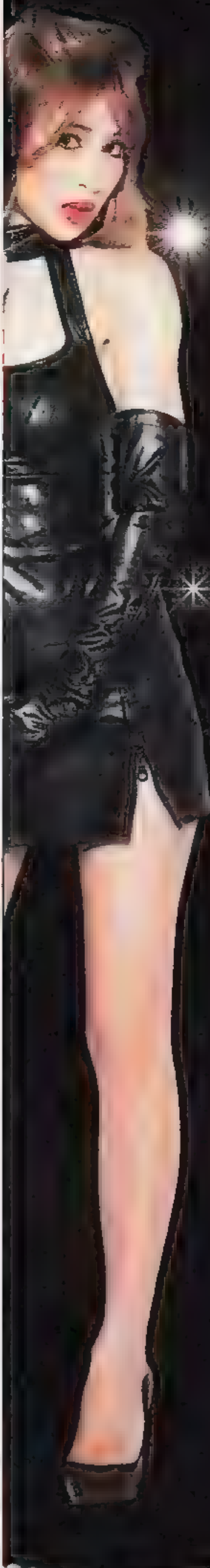
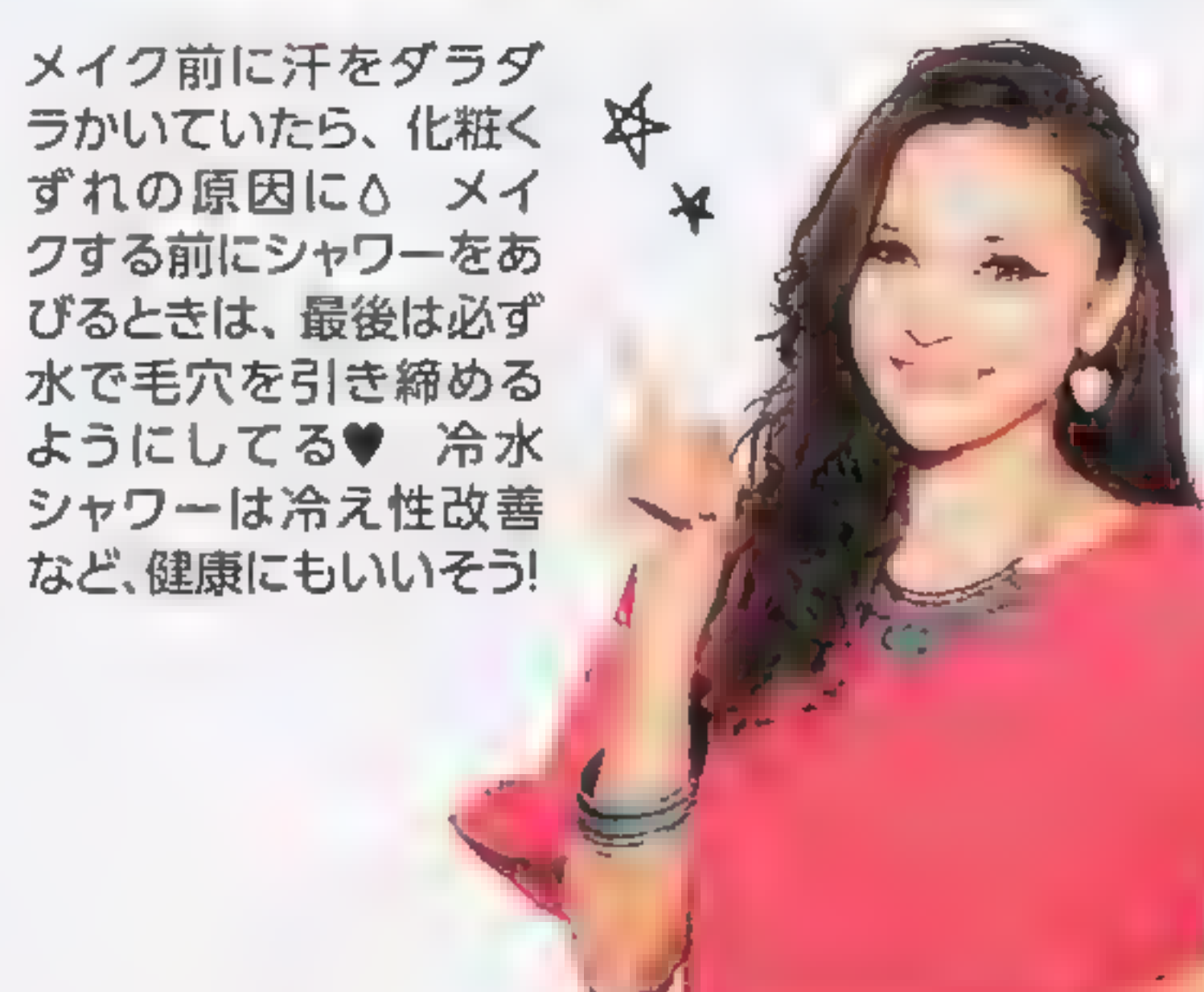
芸能プロダクション運営 (29歳/東京都) バツイチ 独身・息子2人
鈴木愛美さん



右: ジルスチュアート リラク スミネラルミスト リフレッシュ オイルコントロール 左: 軽いつけ心地で、密着度が高い水ファンデ♡ エテュセ アクアファンデーション

シャワーは必ず水で終わって、毛穴を引き締める (MERIさん)

メイク前に汗をダラダラかいていたら、化粧くずれの原因に♡ メイクする前にシャワーをあびるときは、最後は必ず水で毛穴を引き締めるようにしてる♡ 冷水シャワーは冷え性改善など、健康にもいいそう!



エアコンや紫外線による夏特有の乾燥を防ぐために♡

乾燥対策♡

肌がベタついたり、テカっていたりするの、潤いが足りなくてハリがない…
そんな夏のインナードライ肌をケアする方法がコレ!

ビタミン入りのミストを使う♡ (小原優花)

夏は保湿用のミストもビタミン入り。保湿しながら、メラニンの生成を抑えてシミ対策。顔はもちろん、紫外線を浴びた後に、全身に使うとすごくさっぱりする!

さわやかな柑橘系の香り♡
メンソール・タム・メラノCC薬用しみ対策 美白ミスト化粧水



寝てるときは夏でも加湿器をつける (大城あいさん)

寝るとき用のスチーマーがしっかり顔に当たるように、顔の近くにセットして寝て。夏場もスチーマーは必需品!

1年中使ってる。朝起きたときのうおいが違ってくる♡
ナイトスチーマー ナノケア EH-SA44-P



美容室経営&アクセサリデザイナー
(28歳/東京都) 既婚・子供なし
大城あいさん



夏はさっぱり使える、ミストで保湿 (伊吹奈々さん)

コエンザイム Q10 配合ですごくしっとりするラムダのミストはお出掛けの時のお供に♡ スキンケアにはシエルのコラーゲンミストをプラスして、しっとりさせる。



右: スプレーできるコラーゲン♡ シエル エトウベラ 形状記憶 コラーゲンミスト
左: 化粧水なのに美容液レベルの美容成分入り♡ ラムダ ダブルリッチスキンローション



唇のうるおいをスクラブでキープ (RIRIさん)

唇も紫外線でダメージを受けるから、スクラブを使ってケア♡ オイルリッシュなスクラブだから、しっとりうるおってプルプルな唇が復活する。



香りバニラやミントなど数種あり! サラハップリップスクラブ クリームブリュレ



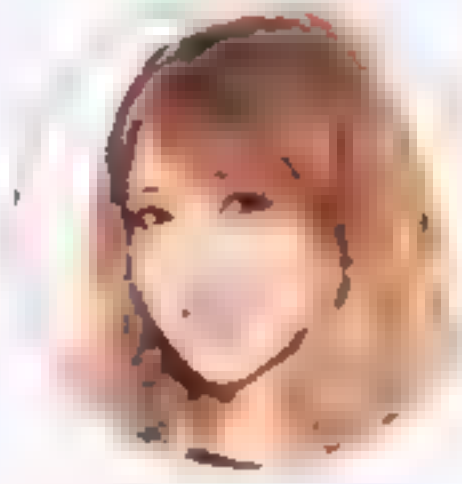
あぶらとり紙は使わない♡ (まなかさん)

あぶらとり紙は皮脂を取りすぎてしまうので、けっこう危険! テカリが気になっても、化粧直しするときも、ティッシュオフだけにして、できるだけ乾燥させないようにする。

北新地パニラ勤務&美容会社社長
(29歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん



リップクリームやグロスで保湿 (小原優花&矢野ユウキさん)



パッケージもかわいし、お手軽にUVケアできて便利♡ HACCIリップグロスUV



chu!

夏は UV ケアができるリップグロスをオン♡ 紫外線で乾燥しがちな唇もしっかりガードしつつ、うるおいをキープしてくれる!

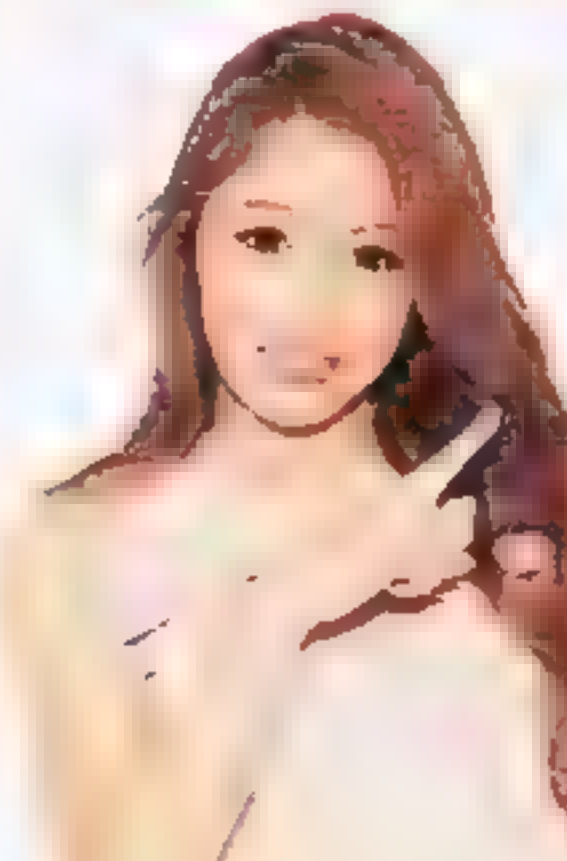


べつつかずサラツとして、保湿力が高め♡ 口紅を塗る前に、必ず塗って保湿してる♡。シャネルで気分もアップ!

唇自体にツヤが出て、口紅の発色もよくなるよ♡ シャネル ルージュココ ボーム



ミストはシーンによって使い分け♡ (RIRIさん)



専属モデル
(27歳/東京都) 独身・子供なし
RIRIさん

RMK は香りがいいので、飲み会など夜のおでかけに♡ さっぱりする雪肌精は、紫外線が気になる日中に使うことが多い♡。他はアウトドア系のアクティブなおでかけに!

①メイク上からでも使える♡ RMK ハーブミスト N ②美白効果があり、夏の日中はこのミストが大活躍! 薬用 雪肌精 ミスト ③日焼けあとのクールダウンに♡ アベンヌ ウォーター ④マルチに活躍♡ ラ ロッシュ ポゼ ターマルウォーター

シャワーの浴びすぎに注意する♡ (MERIさん)



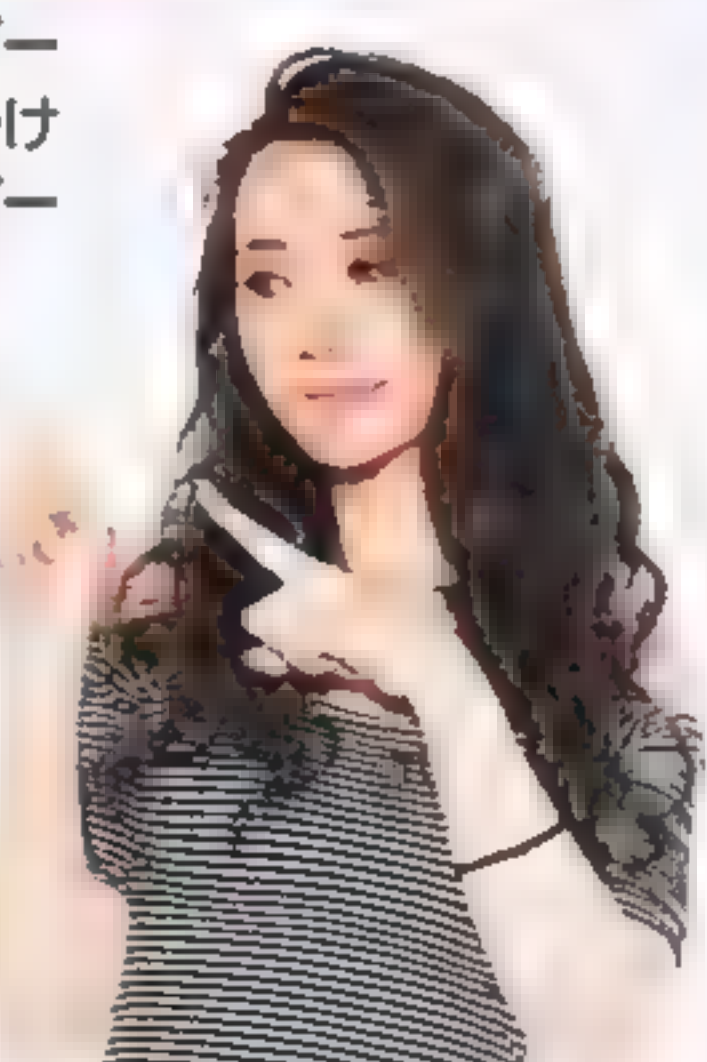
汗をかくとシャワーを浴びたくなるけど、1日に何度もシャワーを浴びると逆に乾燥するそう。1日2回シャワーを浴びるときは、1回は石鹸を使わないように♡ 洗えば乾燥の原因になるよ。

しっかり保湿の化粧水と、ビタミンパウダーでケア (鈴木りんかさん)



夏に必ず使うトワニーのビタミンCパウダーはオススメ! しっかり保湿の化粧水をつけて、ベタつきを利用してビタミンCパウダーが浸透♡ シミやソバカスも予防!

下: ビタミンC配合のサラサラパウダー♡ トワニー エスティチュードホワイトヴェイル C パウダー 左: 保湿力が抜群! ジュレリッチ プライツ&バウンスングローション

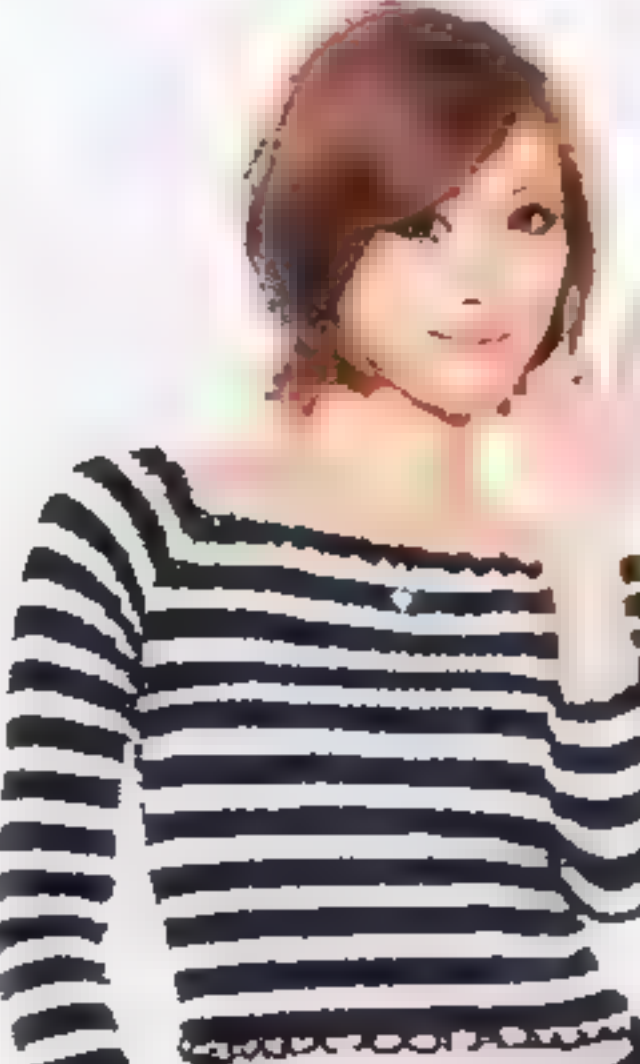


肌の黒ずみやデリケートゾーンなどボディのお手入れも必須♡

ボディケア♡

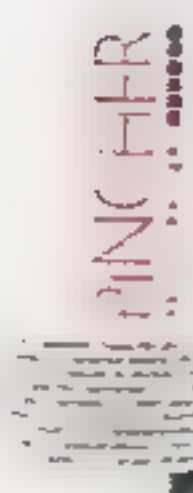
露出の多い夏はボディケアにも手を抜けない!
スクラブやピーリングなど、人気のボディケアアイテムで、ボディもすべすべに♡

ピンシャーのピーリングで肌を再生♡ (美咲さん)

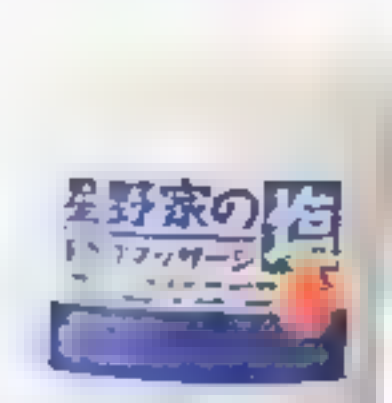


紫外線を浴びて、乾燥しているなと思ったら、ピンシャーでピーリング♡ 肌を再生してくれる♡。顔にも使えるので、3日に1度は顔もピーリングしてる♡

肌を活性化させるEGF 配合で肌のターンオーバー促進! ピンシャー スキンクリアジェル



星野家のマッサージ塩で角質ケアする♡ (神子島みかさん)



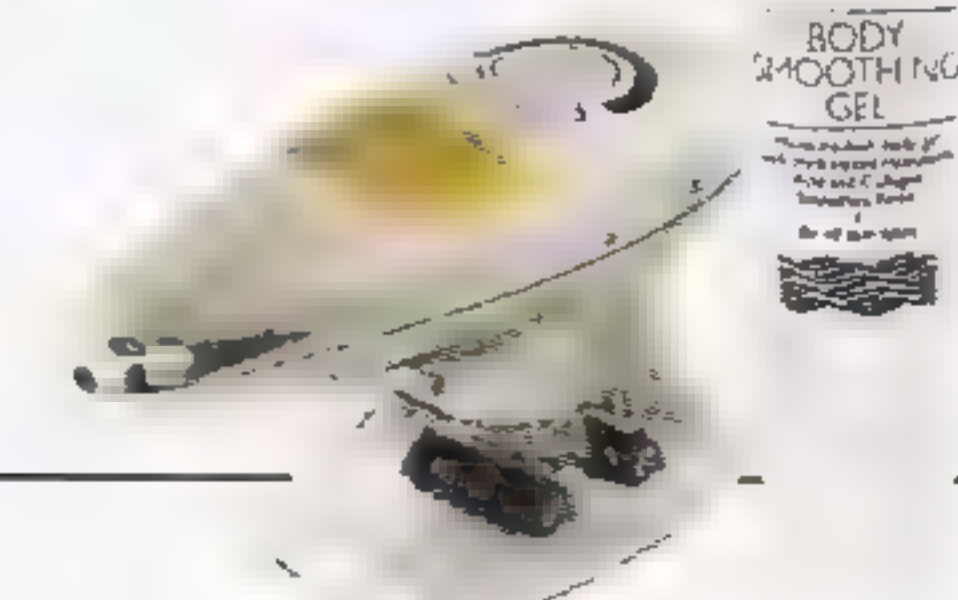
スクラブは他にもいろいろ使ってたけど、結局この星野家に戻っちゃった♡。半身浴で肌をやわらかくしてから、たっぷり使って全身をマッサージすれば、ツルツル肌に♡

顔にも体にも使える美容成分配合の全身みがき塩♡ 星野家の手作りリッツマッサージ

リポボディスリムを愛用中 (山田るり子さん)

エステサロン並みの吸引力和 EMS の強さがあるって、お腹や二の腕などの気になる部分を締められる♡ 使っているうちにお肉がやわらかくなって、ハリも出る!

右: ハリを与える専用の美容ジェル♡ 右: ボディスムージングジェル 左: リポボディスリム



(株)RAJURI 代表取締役
(31歳/東京都) 既婚・子供なし
山田るり子さん



紫外線のダメージをなかったことにして、ベタつきもおさえない!

ヘアケア♥

ダメージを受けやすい夏こそ、こまめなケアが大切! ツヤサラなヘアをキープするみんなのおすすめのケア方法とベタつき予防策を伝授♥

美ネタ
027

頭皮の汚れは 専用クレンジングで すっきり落とす♥ (RIRIさん)

頭皮の余分な皮脂を落としてくれるエッセンスを使って、頭皮をケア♥ 5 滴くらいつけてマッサージして、いったん洗い流してからラ・カスタシャンプーする♪

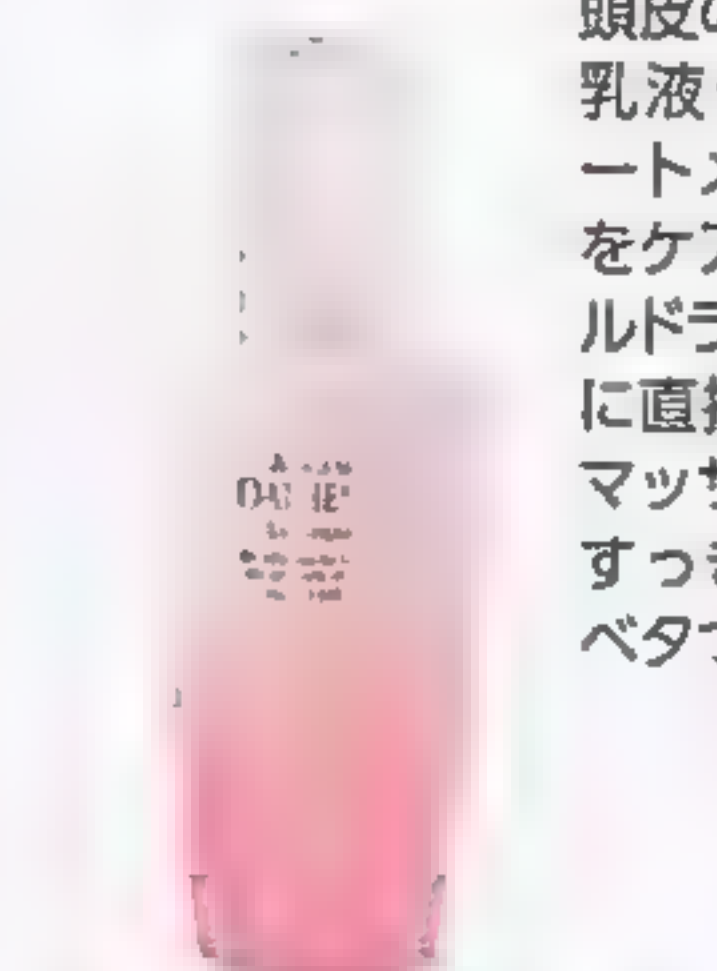


頭皮に必要な栄養もたっぷり! ジョシアヌヌ・ロール ベルブランシュエッセンス キヤピロール AC

美ネタ
026

オージュアでベタつきを防いで、 毛質を向上させる (まなかさん)

頭皮の酸化を防ぐ、乳液タイプのトリートメントで地肌をケアしてる。タオルドライ後に、頭皮に直接指でつけてマッサージするとすっきり♥ 夏のベタつきも解消!



地肌力をアップする頭皮専用のトリートメント。オージュア OALルーセントオーラ

美ネタ
025

オイルトリートメントスプレーと アイロンでツヤ出しする! (MERIさん)

アイロンでストレートにした後、毛先にスプレー! 仕上げにもう1度アイロンをかけるとツヤが出て、サラサラが持続する♥ 頭皮にスプレーすると、逆にベタつくので注意を!



保湿オイル成分が傷んだ髪を補修♪ ディアフルオイルトリートメントシャイニー

美ネタ
030

マッサージ機で頭皮の マッサージをする (奥山絵里奈さん)

イベントコンパニオン・31歳/東京都
奥山絵里奈さん

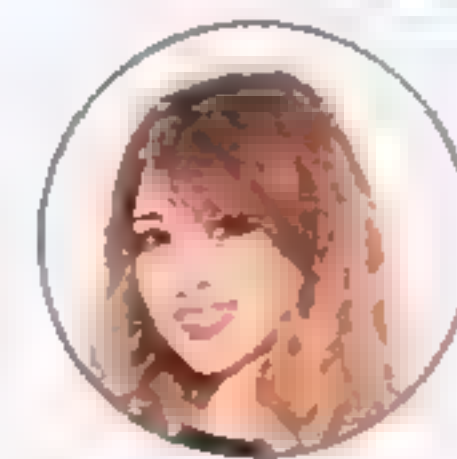


自宅で手軽にヘッドスパができるマッサージ機♥ パナソニック 頭皮エステ EH-EH96
自宅で本格頭皮マッサージができるので、最近よく使う♥ サロンみたいな絶妙なマッサージ加減で、頭皮も気分もすっきり♪ 2種類のヘッドつき!

美ネタ
029

ジョンマスターのミストと ヘアミルクを使い分け (山田るり子さん)

普段使いはさっぱり系のミスト、乾燥が気になってしっとりさせたいときはヘアミルクに♪ どちらもタオルドライ後につけてブローしてる♥



私も使ってるよ♥ (小原優花)

美ネタ
028

ピンシャーのヘアオイル でサラサラに (神子島みかさん)

天然成分のヘアオイルで、傷んだ髪をツヤサラにする♪ ピンシャー ハイクラスヘアオイル



傷んだ髪もサラサラにしてくれるピンシャーのヘアオイルを愛用中♥ タオルドライ後に毛先にもみ込んで、30分ぐらい浸透させてからドライヤーで乾かしてる!

美ネタ
033

美容室のホームケア用 トリートメントで サラサラキープ (水野祐香さん)

ヘアロックスコートで、毛髪表面を撥水コート! モルトベネディプレイヤーH



美容院でトリートメントをやってもらって、ホームケア用にもらったトリートメント♥ 授乳中なのに、髪がパサパサせずサラサラしっとりがずっとキープできる♥

美ネタ
032

マイクロバブルのシャワーヘッドと 洗い流さないトリートメントで うるおいをキープ (伊吹奈々さん)

マイクロバブルのシャワーヘッドは、コラーゲン入りのカートリッジをセットしてしっとり仕上げに♥ タオルドライ後は洗い流さないトリートメントでケアしているよ♥



上: ドライヤーの熱や紫外線から守りまとまる髪に♥ ムコタアデューラ アイレ 09
右: 美容剤入り専用カートリッジをセット♥ コスメトリートメントシャワー オーブル

美ネタ
031

キュレルで頭皮の乾燥を 防いで健やかに (鈴木愛美さん)

夏場でも頭皮が乾燥するタイプだから、保湿ケアに使ってる♪ 乾燥して皮がむけたり、かゆみが出たりするのを防いでくれる♥ 日焼け後の保湿ケアにも!



美ネタ
036

オイルで紫外線を予防する (矢野ユウキさん)

アルガンオイルが髪の毛を包みこんで、紫外線から守ってくれる♥ カラーの褪色やパサつきにも効果大なので、手放せない♥

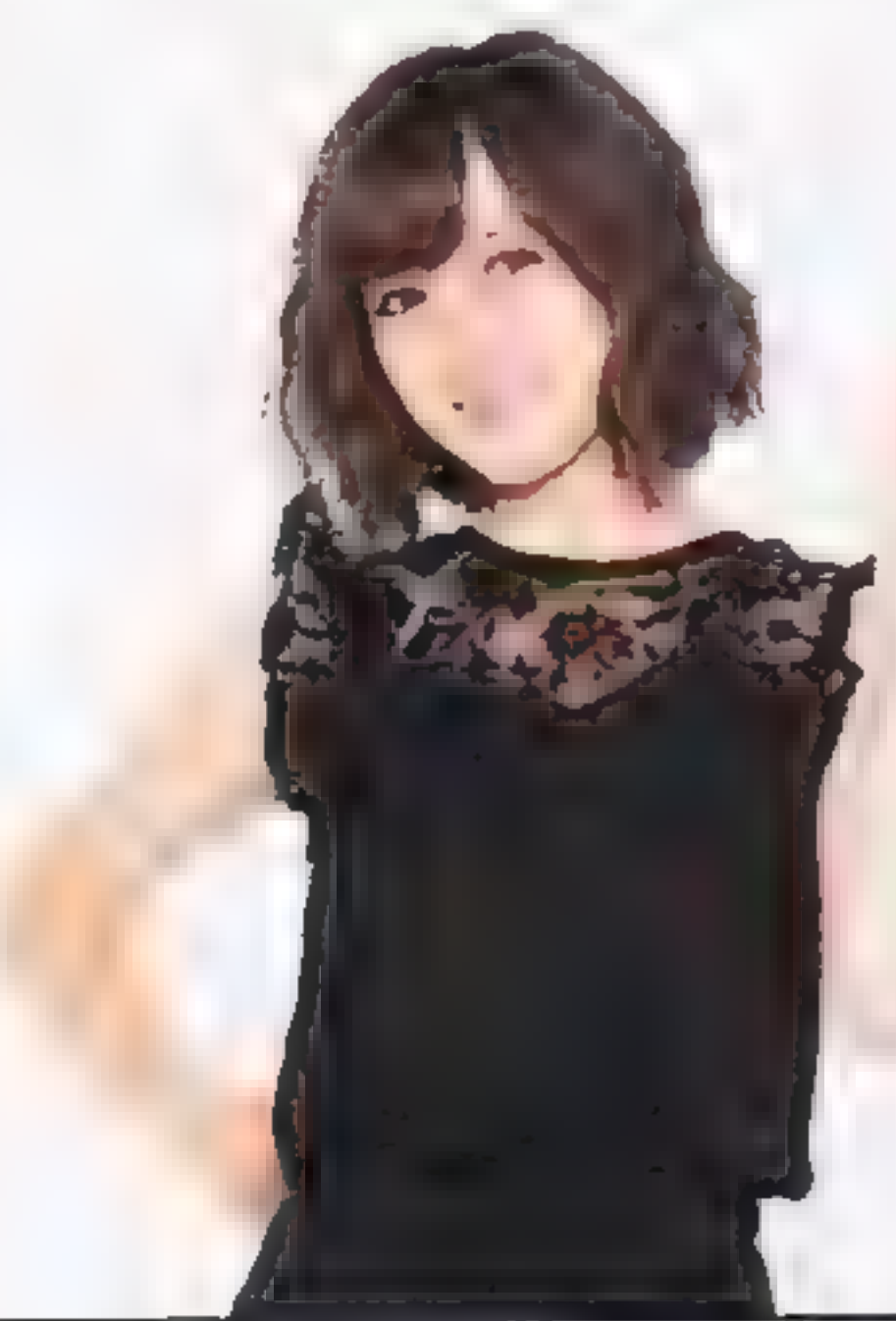


アルガンオイルを使った洗い流さないトリートメント。モロウカオイルトリートメント

美ネタ
035

前髪のベタつき予防には ヘアスプレーが◎ (奥山絵里奈さん)

ベタつきやすい前髪は、スタイリングの最後にヘアスプレーを吹かけておく♥ パウダー粒子がベタつきをおさえてくれるから、サラサラ前髪を長時間キープできる!



ハードタイプは固まっちゃうので、ナチュラルタイプで♥ ケーブナチュラル&キープ無香料



美ネタ
034

ヘアスプレーと サラパウダリーシートで すっきりさせる (鈴木りんかさん)

頭に汗をかいてベタついたら、髪を持ち上げて根元をパウダリーシートで拭きとってる♥ 髪の毛は髪コロンを真ん中〜毛先にかけて軽くスプレー♥



右: さわやかなスイートローズの香り。サラ髪コロン 左: ビオレ さらさらパウダリーシート

夏のゆらぎ肌を回復して、より白く、より若く！

美白&アンチエイジング

常に美を意識する姉世代が実践している、夏の徹底美白から、アンチエイジングの最新アイテムがこちら♡ 夏の終わりは特に集中ケア！

短期集中、美白ケアを プラス♡ (まなかさん)

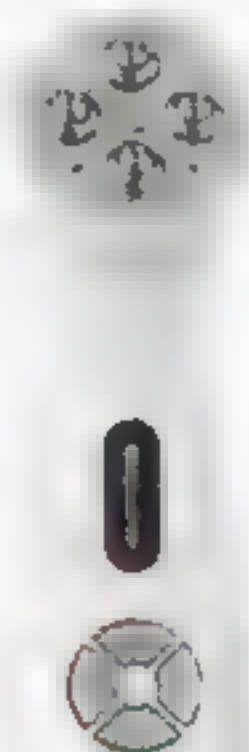
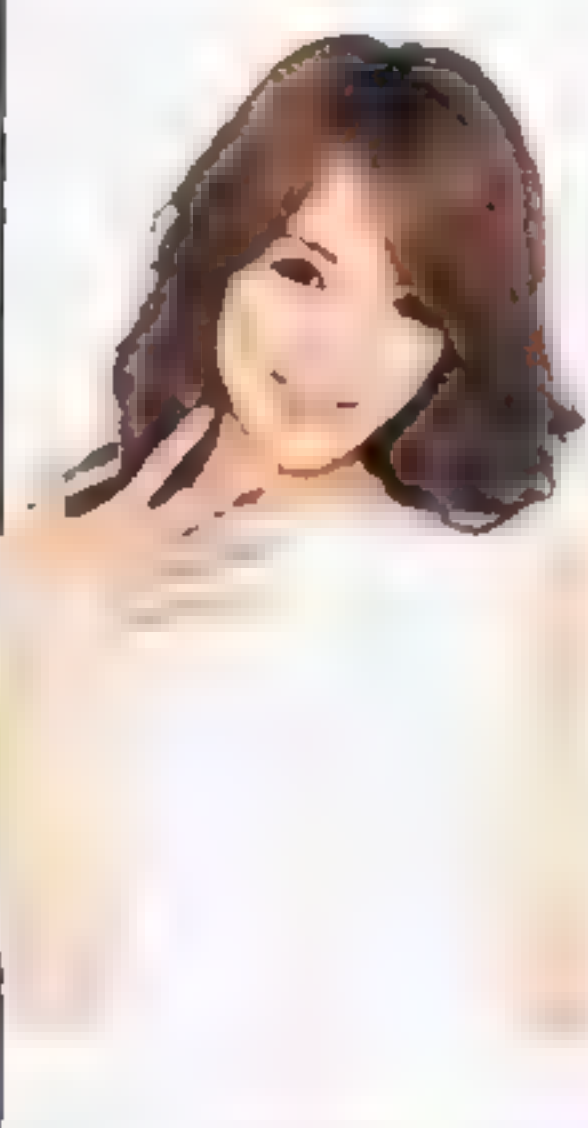
ジバンシーの美白トリートメントの3週間集中ケアは、年2回、季節の替わり目に♡ 夏の終わりにこれでお肌のお手入れをすると、紫外線を浴びて疲れた肌が復活！

色白肌を引き出す3週間の集中トリートメント。ジバンシー DW ホワイトニングインテンシブ



高周波マシンでリフトアップ (古橋綾香さん)

エステサロンで買った高周波美容器♡ EMSで筋肉を動かして、ラジオ波で温めてくれる優れもの！ 専用ジェルと一緒に使って、美肌作り&リフトアップ！

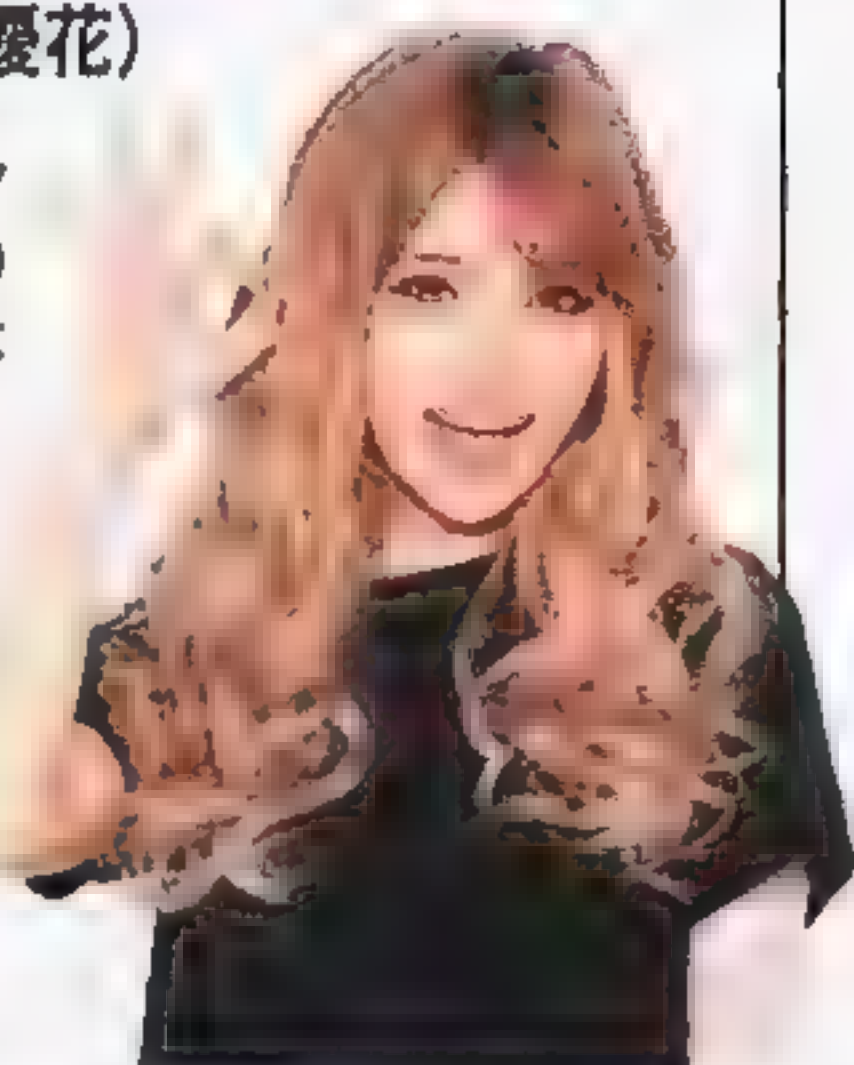


ラジオ波やEMSなど4つの機能がついているよ！ ラジオ波とエレクトロスタチオン・ミネラルイオン

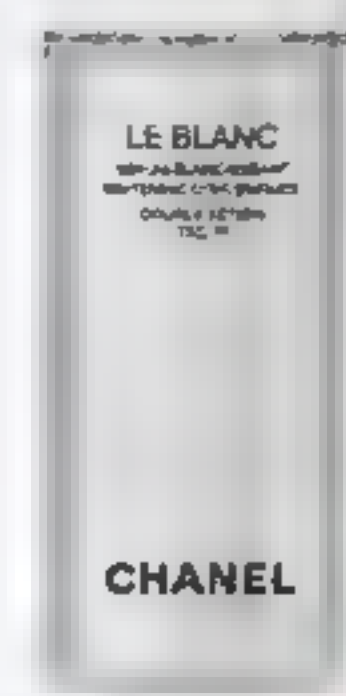
イオン水を配合したラジオスパ専用のジェル、プレラールイオンジェルファクターEX

美容液で夏のダメージを 集中回復 (小原優花)

美肌菌美容液はPMKというエステサロンで購入♡ 自分専用のオーダーメイドの美肌菌で、本当に肌が若返る♡ 美白はシャネルの美容液で！

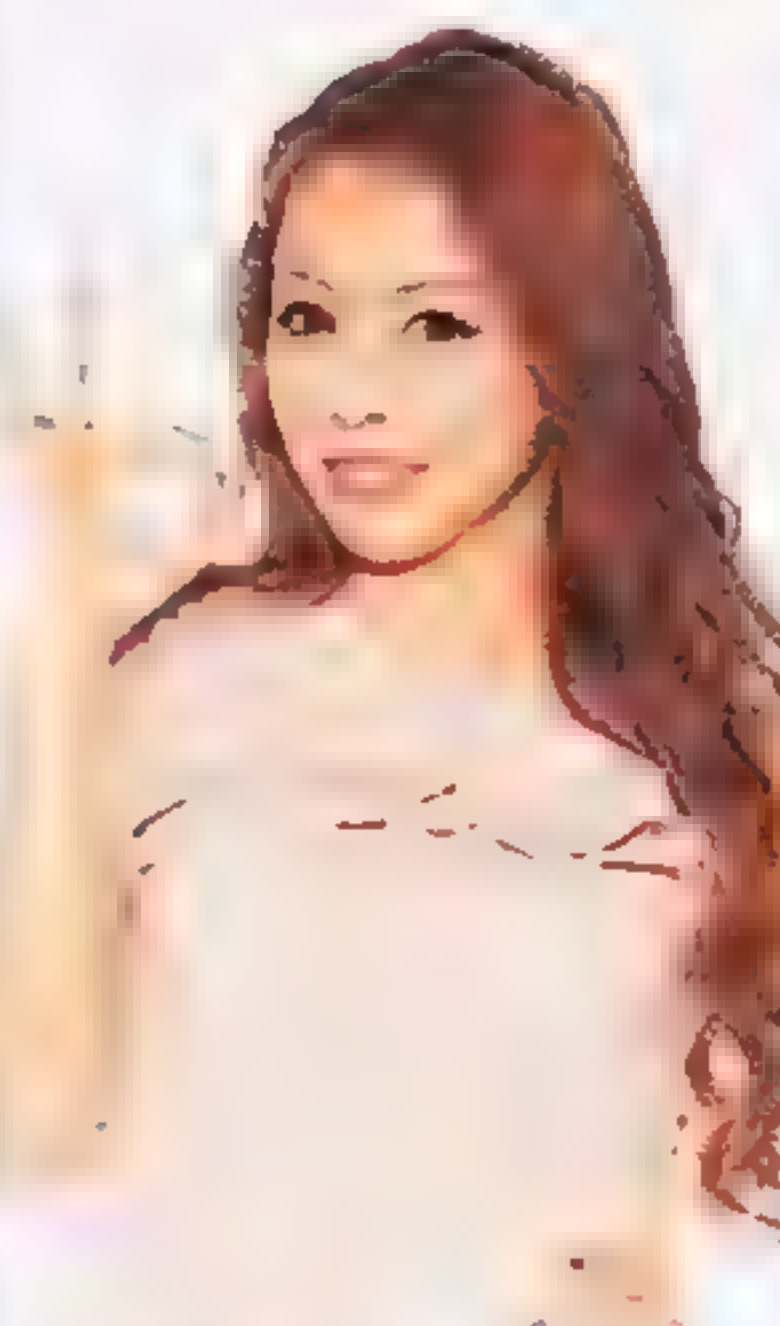


オーケー！



右：自分の美肌菌を培養して作られるオーダーメイドの美容液♡ PMK 美肌菌美容液 左：シミ、ソバカスを防いでくれるホワイトニング美容液。シャネル ルブラン セラムTX

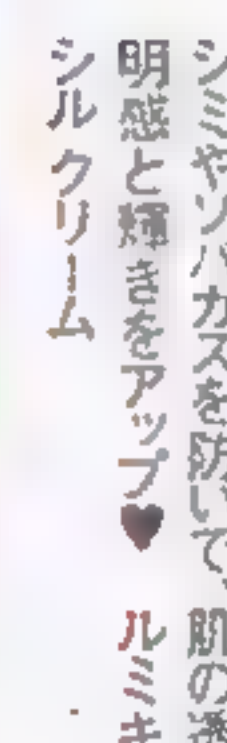
化粧水の前にルミキシル ギノーの基礎化粧で肌質改善 (RIRIさん)



ローストエキス配合の化粧水♡ 透明感のある肌に、ギノーローションコンプレ



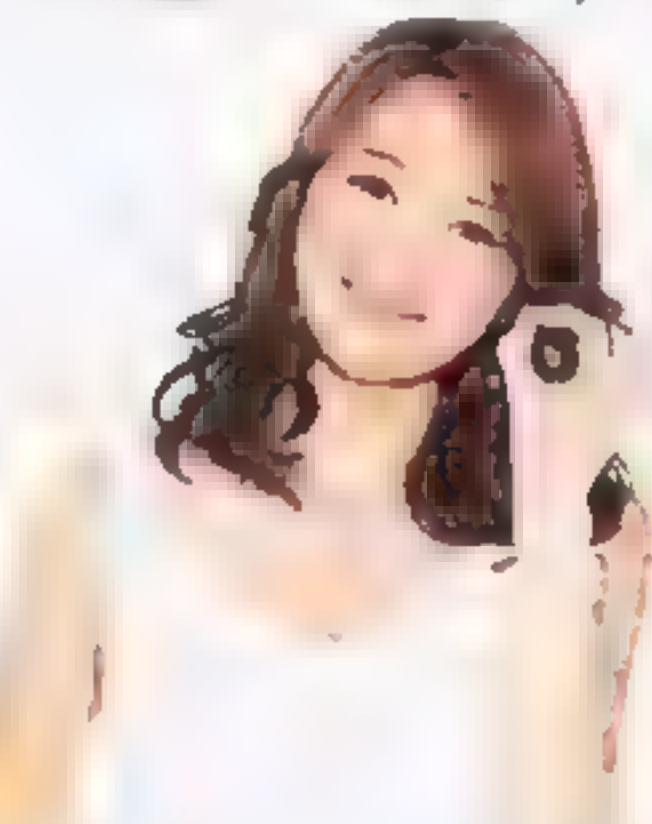
シミやソバカスを防いで、肌の透明感と輝きをアップ♡ ルミキシルクリーム



ギノーのスキンケアを使うようになってから、肌が生き返った♡ 化粧水の他に、スクラブや、パックも愛用中。最後にルミキシルをプラスすると肌のトーンがアップ♡

DR.&CO のスキンケアで 肌トラブルを解消！ (山田りり子さん)

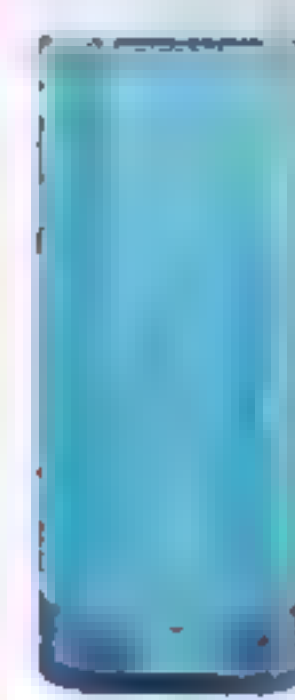
洗顔後にミストを吹きかけ、ピーリングジェルとアロエベラジェルを混ぜてピーリングするスキンケア♡ ずっと悩んでいたニキビ肌を改善してくれたよ♡



左：肌を刺激せずに肌のバリア機能を回復♡ DR.&CO ハイドロカミングミスト 右：ニキビ肌、敏感肌用ピーリング。DR.&CO ピーリングセーフティジェル 中：アロエベラジェル

ビューネをプラスして、 肌荒れを予防する (矢野ユウキさん)

夏は皮脂がつまりやすいから、薬用ビューネを化粧水の前にプラスして、すっきりさせる♡ 化粧水の前に角質をなめらかにして、肌のコンディションを整えられるよ！ 吹き出ものの予防にも♡



大人のニキビに注目して作られたロクソセラーの薬用化粧水、メナード薬用ビューネ

PAO で表情筋を鍛える！ (鈴木りんかさん)



リファでおなじみの MTG のリフトアップ器具♡ 中央を口にくわえて、おまりのついた両端を上下させ、表情筋を効果的に鍛えるよ！ 気になるほうれい線や、たるみに効果あり！

表情筋を効果的に鍛えて、すっきりしたフェイスラインに。フェイシャルフィットネス PAO

スキンエッセンスで肌を 修復する (矢野ユウキさん)

ふーっ



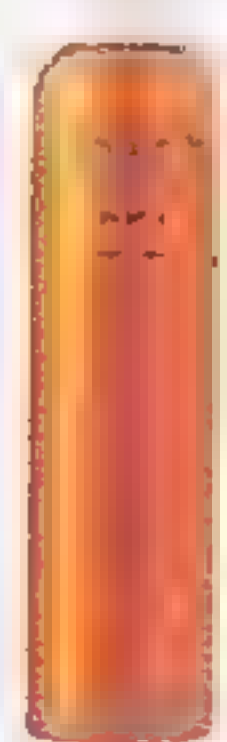
EGFという細胞修復成分が肌を再生してくれる美容液♡ シワ、たるみにはもちろん、ホワイティング成分も入った優秀アイテム！ 洗顔後、化粧水の前につけるよ！



EGF配合で大人のゆらぎ肌に対応してくれる！ シーズ・ラボ スキンベアエッセンスEGF プレミアム

炭酸クレンジングで すっきりトーンアップ (まなかさん)

ウォーターブルーフ系を使う夏は、化粧も汚れもしっかり落としてくれる炭酸クレンジングで♡ 洗いがりのつっぱり感がないのに、毛穴の中の汚れまでさっぱり落ちる！

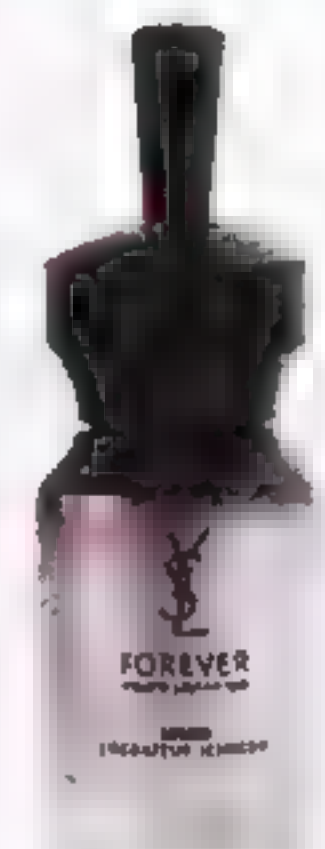


高濃度炭酸でディープクレンジングができる♡ インビプラス フィカークレンジング



お風呂パック&美容液で 毎日ケアする (大城あいさん)

ソフィーナのクリームパックを塗って、シリコンマスクをつけて入浴すると、お肌がしっとり♡ お風呂上がりには化粧水のあとにサンローランの美容液をプラスしてる♡



肌の明るさがワントーンアップした♡ イヴ・サンローラン フォーエバーリプレイター セラム

美容室経営&アクセサリデザイナー (28歳/東京都原宿・子供なし) 大城あいさん

タカミのスキンケアシリーズに ハマってます (水野祐香さん)

ビタミンCの粉末を入れて使うAPSソリューションを使ってみたら、肌が少しずつトーンアップ♡ ローションやクリームも合わせて使って！



左から肌を保護して有効成分を閉じ込めるタカミクリーム。高濃度ビタミンCの化粧液、タカミAPSソリューション。しっかりと潤いを肌に届けてくれるタカミローション

寝る前に必ず 目元のケアをする (奥山絵里奈さん)

右：ハリがあって、くすみのない明るい印象の目元に。イブサザ・タイムリセットアイエッセンス。左：スティックタイプで持ち歩きやすく、サッと塗れる♡ イブサザ・タイムRディエッセンス



イブサのアイエッセンスをつけて眠ると、目元がうるおって翌朝の化粧ノリがいい♡ クマやシワも減って目元がクリアになるよ。日中はディエッセンスを持ち歩いてつける♡

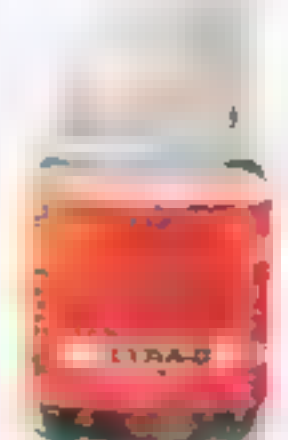


5年後、10年後の肌のために、焼かない! 残さない!!

日焼け予防&アフターケア

美肌づくりに日々いそしむ、姉世代の日焼け事情♡ ガードはしっかりするけど、それでも焼けちゃったら、とにかくすぐに保湿する!!

飲む日焼け止めを飲む! (古橋綾香さん&青木りえさん)



天然シダエキスが体内から働きかける。飲む日焼け止めの先駆け♡
ヘリオケア ウルトラD

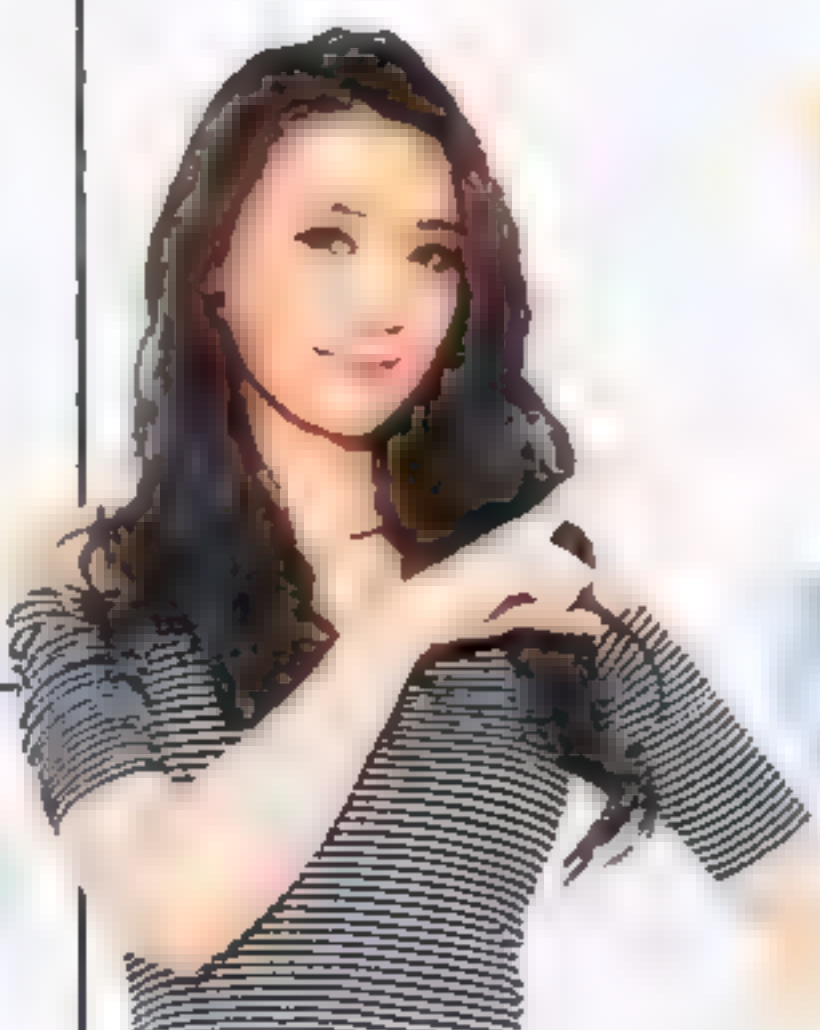
こまめに日焼け止めを塗り直せない、子供との外出やイベントなどのときに便利♡。この夏の効果が楽しみ♡

小粒のカプセルで飲みやすい♡
国産だから安心して飲めるのがうれしい♡。P.O.L.C.

髪分け目や首の後ろなど、日焼け止めを塗り忘れて焼けた...なんてこともなくなる♡
肌荒れにもいいみたい♡

日焼け止め7種類を使い分ける (鈴木りんかさん)

大きく①~④が体用、⑤~⑦は顔用に分けて使っているよ♡
さらに外出する時間やシーンによって使い分けてる♡ 顔用の⑥は短時間の外出やメイクしない日の顔用、⑦のミルクは長時間の外出やシミがでやすいところの下地に使う♡



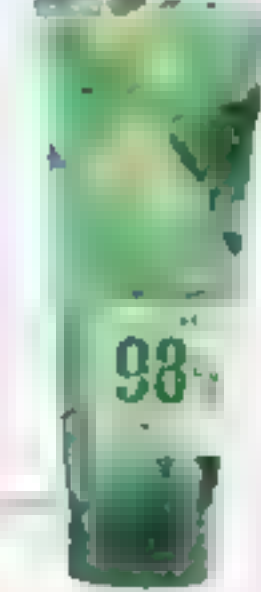
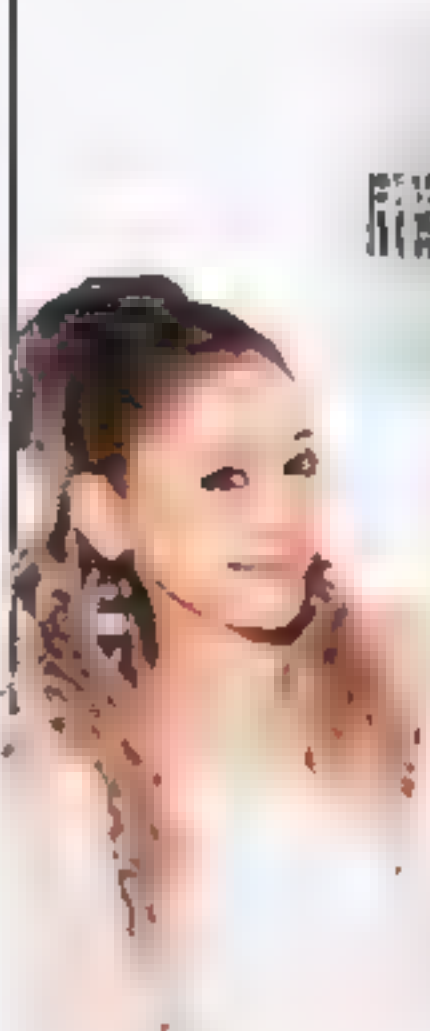
①サンカット 日焼け止め透明スプレー ②スキンアクア モイスチャージェル
③アネッサ パーフェクト UV サンスクリーン A+N ④アネッサ 美白 UV プロテクター A+
⑤ニベア ディープモイスチャーリップ ⑥スキンアクア スーパーモイスチャーエッセンス ⑦スキンアクア モイスチャーミルク

薄手のストールやカーデを持ち歩く (古橋綾香さん&大城あいさん)

薄いストールを1枚持つクセをつけておくと、日差しが強かったときのガードに使える♡ ブランドもののストールなら、バッグから見せてもかわいい♡

常に薄手のカーデを持ち歩くようにしてる♡ 日差しが強いときは、サッと肩にかけるだけで、焼けやすい肩や腕をガードできる♡。冷房対策にも◎。

池野クリニックの ボディローションと日焼け止めを愛用 (真優川 咲さん)



左・右: 池野クリニックのボディローションと日焼け止め。日焼け止めは化粧下地にも使えて、ツヤっと仕上がる♡
中: スキンガーデン ボディクリーム~アロエベラ98パーセント~

日焼け対策は池野クリニックのボディローションと日焼け止めに頼ってる♡
特にボディローションは手放せない! 焼きすぎたときはスキンガーデンのクリームを重ねるよ♡

Dr. ウィラードのウォーターと ジェルのW使いでケア (小原優花)

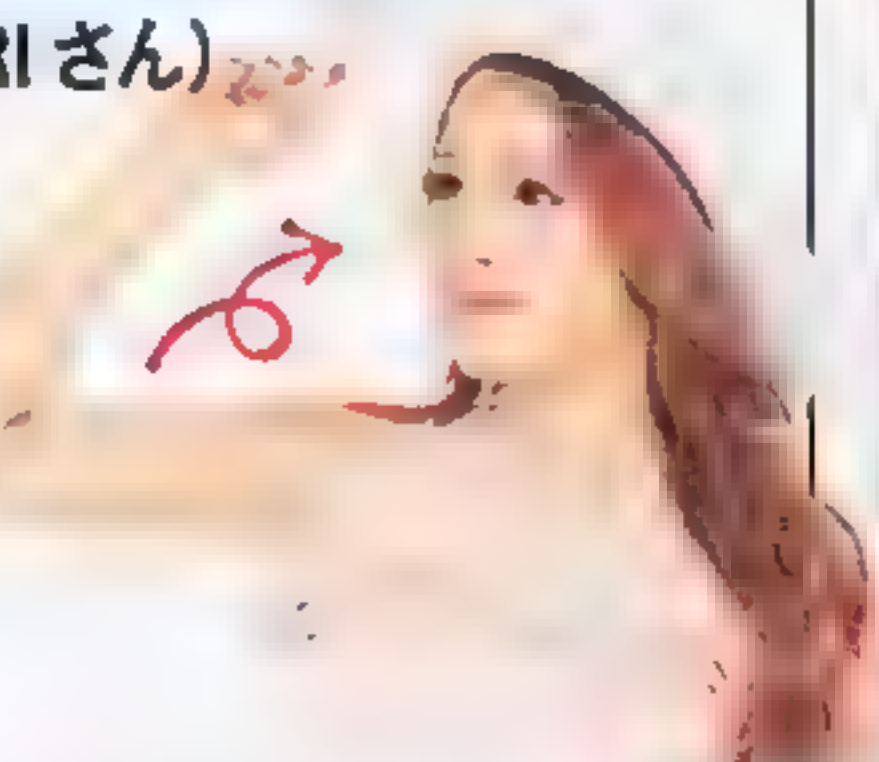
日に焼けるとすぐに炎症を起こしてかゆくなるタイプ♡ このウォーターとスキンジェルを使うと、すぐに収まる♡ 海外で焼けちゃったときにも助われた!



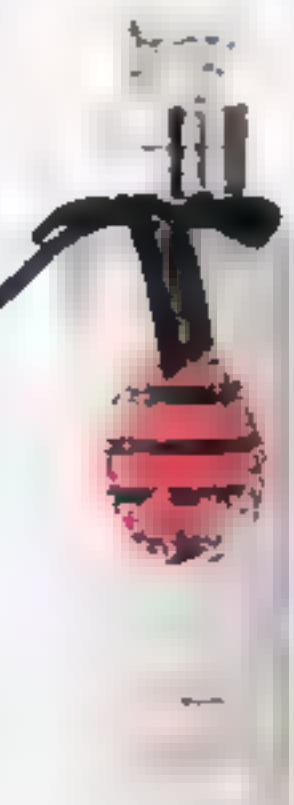
肌にやさしく、敏感肌、トラブル肌におすすめ! ウォーターをたっぷり吹きかけて、乾く前にスキンジェルを塗るしっとりする♡
Dr. ウィラード ウォーター&スキンジェル

つば広のハットで日差しを避ける (RIRI さん)

とにかく顔は焼きたくないから、外出時にはかならず帽子をかぶるようにしてる♡ 日差しが強い日は、えりあしもガードできるつば広のタイプに! 女っぽりも上がるよ♡



ボディクリームやミルクを まめに塗る (鈴木愛美さん)

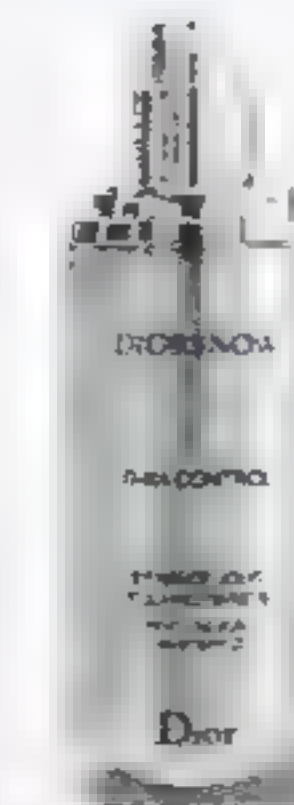


外出が多い日は紫外線をカットする UV ミルクをこまめに塗ってガード♡ 外出をしない日は、ジェルのボディエッセンスに♡ どちらも香りがすごく気に入る♡

下: うるおいながら紫外線予防できる♡
FMD フレグランスUVミルク 上: ジルスチュアートリラックス ミネラルボディエッセンス

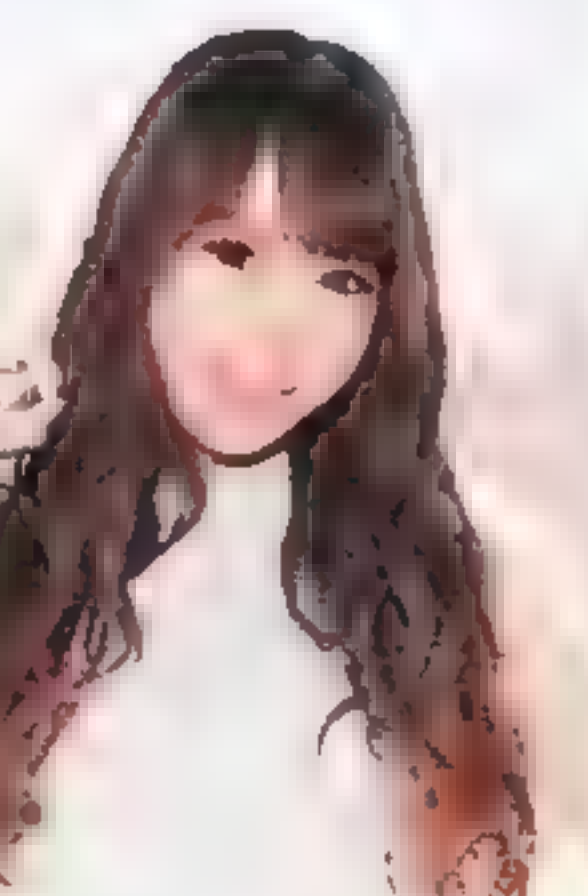


日焼け後はディオール のホワイト美容液をプラス (大城あいさん)



夏の紫外線ダメージ&シミ予防には、ディオールの美白美容液を使ってるよ♡ 外にいる時間が長かったり、強い日差しに当たった日は、いつものスキンケアに追加してる♡

肌なじみのいいさっぱり系♡ ディオール スノーホワイトニングコントロールエッセンス



今日より明日、明日より明後日... 私たちはもっと美しく輝きたい!!

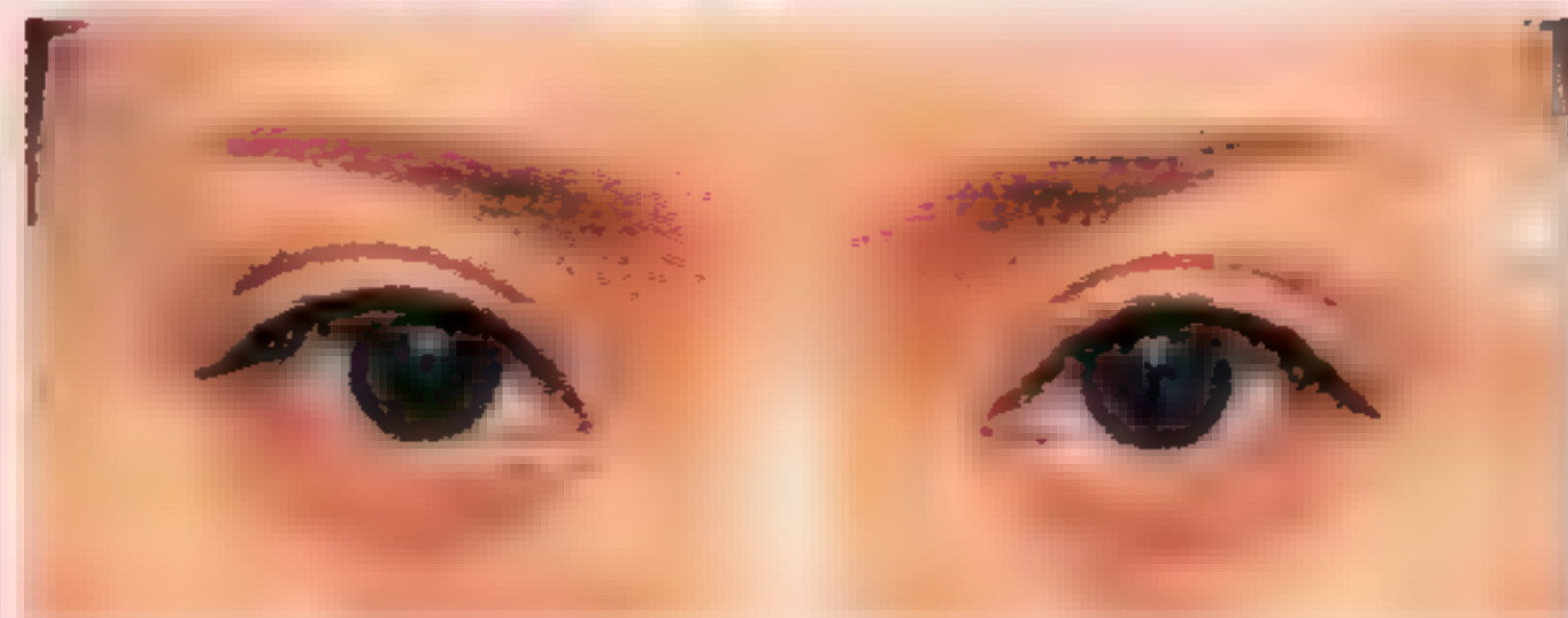
だから... 次はあなたの美ネタ、頂きに参ります♡

WANTED





キツイ目元をイメチェンしたい



高須のクイック埋没法

※目 ¥90,000

メスを使わず自然な二重に

高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

ぱっちり盛リメイクに挑戦したい



全切開法

※目 ¥250,000

まぶたが厚い方にオススメ!!

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。

Yes! 高須クリニック

なりたい目もとは どのタイプ?

アイメイクの映えるデカ目から可愛い目もとまで、理想の目もとになるための美容整形をご紹介します。

可愛い目もとになりたい



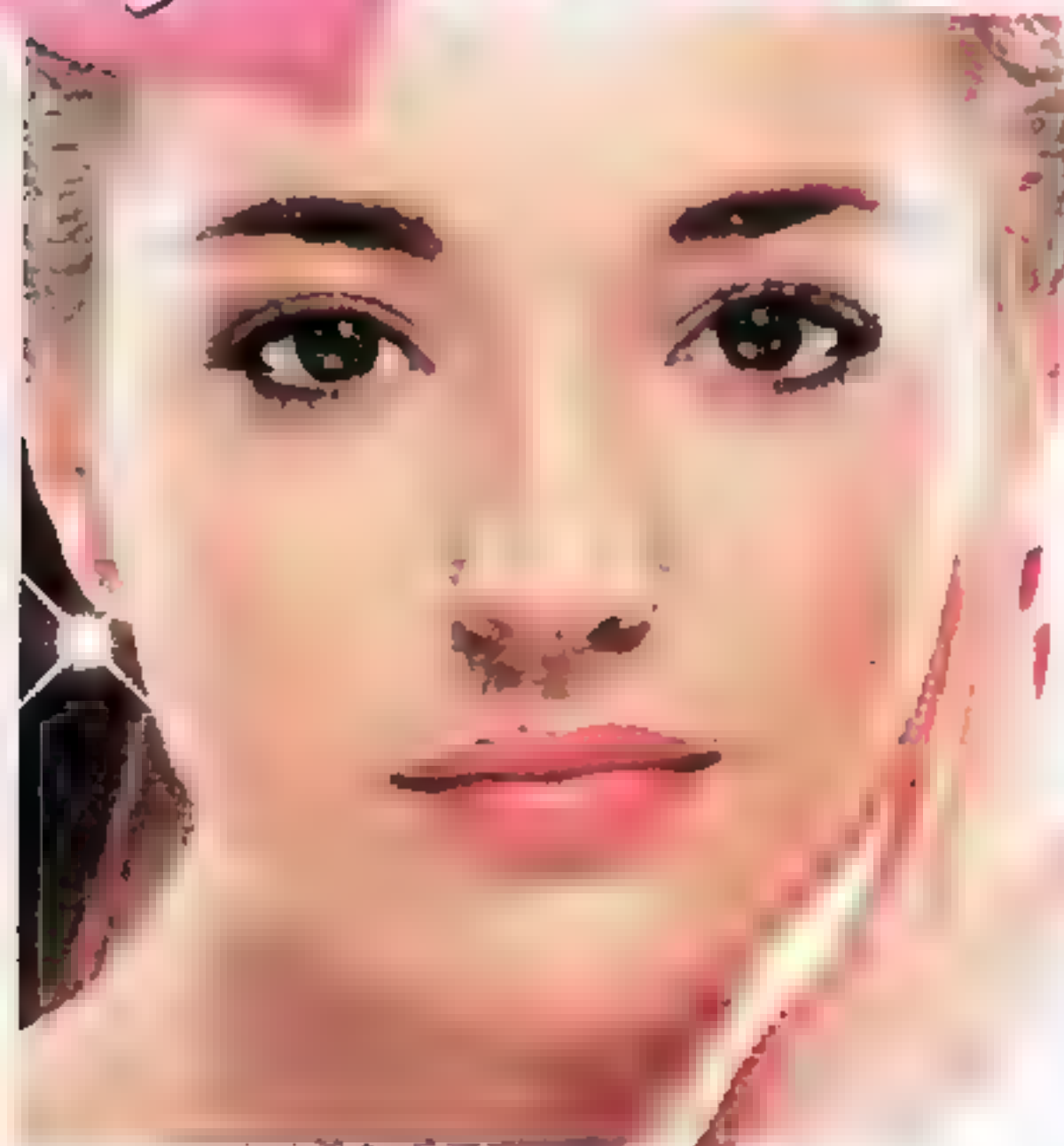
ミニ切開法+なみだ袋形成

※目 ¥250,000 ※涙袋 ¥100,000

わずかな切開で元に戻らない二重やメイクが映える幅広の二重ラインにしたい方、埋没法で何回も糸が取れてしまった方にミニ切開法がおすすめです。涙袋のヒアルロン酸注射を初めてされる方は、やや控えめに注入することをおすすめしています。

小顔

メソシェイプフェイス



小顔専用脂肪溶解注射

腫れを和らげて顔が小さい

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。

両頬1回 ¥60,000

あご下~フェイスライン1回 ¥60,000

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間~4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

(プチ小顔術) 1回 ¥150,000

鼻を高く

ヒアルロン酸注射 プロテーゼ挿入

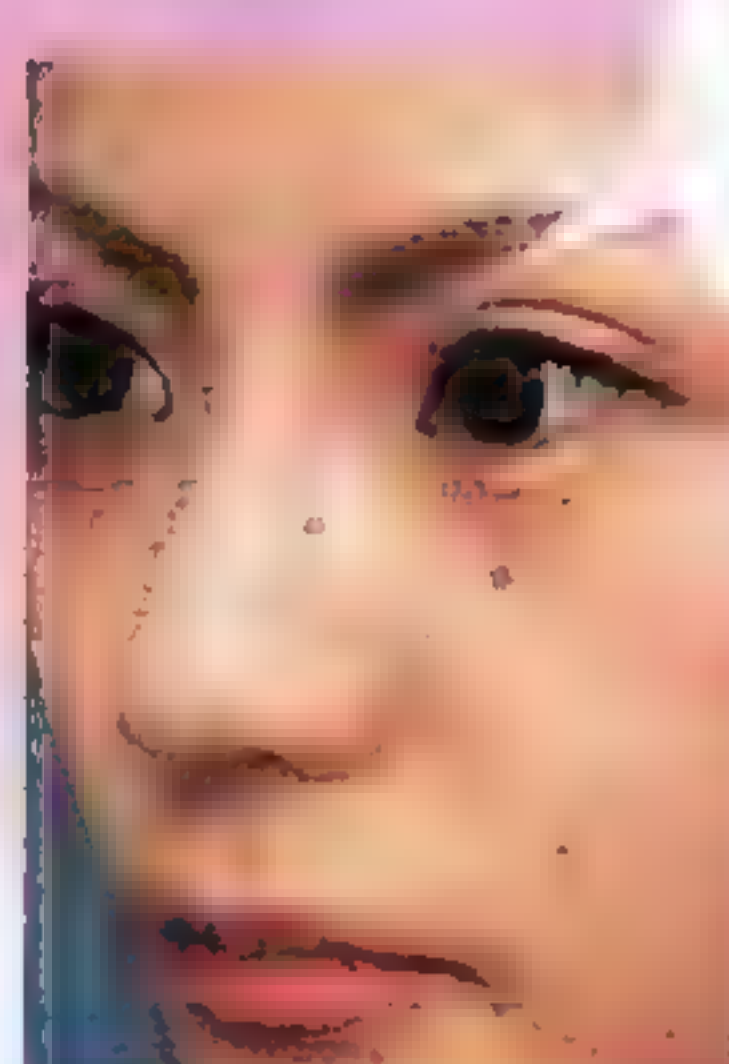
シャープラインノーズ(隆鼻注射) (隆鼻術)



鼻が横に太く広がらないよ!

当院の鼻専用ヒアルロン酸【シャープラインノーズ】は、注入後に水分を吸収しにくいタイプのものなので、鼻が太く横に広がる心配がありません。従来のものより密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長いのが特徴です。通常のヒアルロン酸は¥50,000です。

¥150,000



鼻筋を通して目元もアップ!

鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。施術時間が30分と短いのも特徴です。

¥350,000

ひとり一人がうお悩みに、きめ細かく対応しています。その他メニューもお気軽にご相談ください!

PRICE LIST

目	りんかく	ワキガ・多汗症
目頭切開	両目 ¥250,000	ボツリヌストキシン注射
なみだ袋形成	両目 ¥100,000	(ワキ・手のひら・足の裏) 各 ¥150,000
眼瞼下垂	通常施術 両目 ¥700,000	クイック法
垂れ目形成	両目 ¥250,000	小顔に ¥150,000
美肌		脂肪吸引(頬・あご) 各 ¥280,000
ホクロ除去	1個 ¥2,000~¥150,000	バスト
ニキビ治療(フォトフェイシャル)	顔全体 ¥30,000	注射式(マンマリーヒアル) 10cc ¥70,000
毛穴(フラクセル2)	顔全体 1回 ¥150,000	プロテーゼ挿入 ¥1,000,000
		乳輪黒ずみ除去 ¥30,000~¥32,000

レーザー脱毛

従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。強力な冷却装置を搭載しており、肌を冷やしながらレーザーを当てていくため皮膚表面をしっかりと守ります。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。



両ワキ 初回5回目までの1回 ¥14,000
1年間フリープラン ¥70,000

痩身

ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000~¥570,000

イタリアンメソシェイプ(脂肪溶解注射)
ハガキ大1部位1回 ¥30,000



施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。

高須クリニック 検索



ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ!
<http://ameblo.jp/drmikiya>

*料金は、すべて消費税抜きの価格です。*大きさと状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。*公的医療保険は適用されません。*秘密厳守の医療ローンをご用意しています。*この料金表は、平成28年6月1日現在のものです。

高須クリニック

美容相談 ☎ 0120-5587-15
歯科相談 ☎ 0120-4180-86

年中無休・予約制・ローン・クレジットカードOK
<http://www.takasu.co.jp>

東京	地下鉄千代田線 赤坂駅5番A出口すぐ	横浜	JR横浜駅西口より 徒歩1~2分	名古屋	JR名古屋駅より 徒歩1分	栄	地下鉄栄駅 1番出口より徒歩1分	大阪	JR大阪駅北側より 直結
☎03-3587-2061		☎045-322-1187		☎052-564-1187		☎052-971-6650		☎06-6372-5587	

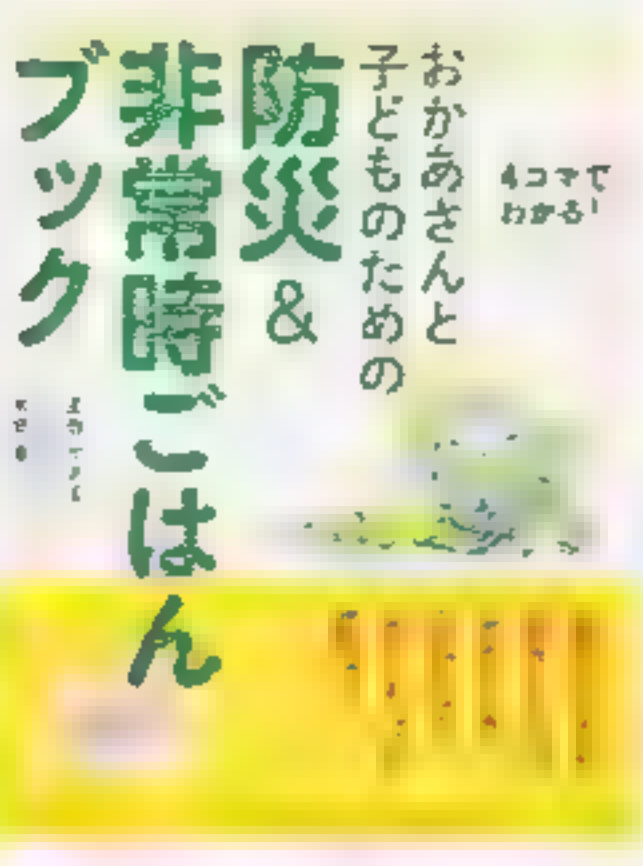
「この方に聞きました!」

東日本大震災の避難生活中に気づいた「役に立つ防災グッズ」をまとめたメモ。ツイッターで拡散され熊本の多くの人にも届き被災中の知恵になりました★



イラストレーター アベナオミさん

防災リーダーは家庭のお母さん。非常時のごはんレシピまで、わかりやすい4コママンガで解説。コミックエッセイ、雑誌など幅広い分野で活躍中。「被災ママ812人が作った子連れ防災手帖」のイラストも担当。



防災士・気象予報士 木原 実さん

日本テレビでお天気キャスターをつとめるほか2004年に防災士の資格を取得し、翌年には日本防災士会常任幹事に就任。

Part.1

“もしも”のときに
守ってくれる
防災グッズ♡

守ってくれるのは彼でも親でもなく、自分自身。何かあってからじゃ遅いので、防災意識が高いうちに始めよう★

一人暮らしも家族連れも!

災害時にもものすごく役立つものはコレ!

生き延びるために食料、懐中電灯やスマホ充電器も必要だけど、実はこの6つがないとかなり困る! 全部経験者の声からまとめた、実際に役立つものを紹介!

4. カセットコンロ&ボンベ

あたたかいごはんと飲み物で
体も心もホッとします♡



電気・ガスが止まった
ときの救世主♡

電気コンロやIHコンロは電気が止まると使えないので、カセットコンロが役立ちます。被災中の温かい食事は本当に落ち着くし、赤ちゃんがいる家庭はミルクを作ることも。ガスボンベは10本ほど常備を!

Real voice!

実家はオール電化だったので停電が1週間くらい続いてキツかった。お風呂に入れなくても湯かしたお湯で足湯をするだけでも気持ちいいって話も聞いたよ。(RIRIさん)

1. 空のペットボトル



避難中は水の確保が重要!
1日1人3Lが必要です★

行政はすぐに給水を行ってくれますが、給水袋は数に限りがあり容器持参がほとんど。2Lは力加減が難しいので調理や洗面時は500mlが◎。なければバケツや段ボールにポリ袋をかぶせればタンク代わりに。

Real voice!

こんなに必要だと思ってなく直前に捨てたのが失敗。今後のために20L給水タンクを3つ購入。(ライター松野)

5. おりものシート

ママも使えて
いるから
大丈夫よ



お風呂に入れない、下着を
替えられないときに便利♡

水が止まれば洗濯は後回し。状況によっては1週間ほどお風呂に入れないし、コインランドリーも混雑するので下着の節約が必要。非常時のニオイや不快感はずっとつきまとうので、普段使いのものを多めに備蓄を。

Real voice!

当時、化粧品メーカーの友人に教えてもらいました。洗濯物が減るし、汚れたらつけ替えればいいのかいつも清潔。ストックもしています。(アベナオミさん)

2. キッチンバサミとミニスライサー



洗い物を出さずに調理でき
肉や魚、茹でた春雨もカット

非常時の食事は洗い物を出さない、食材に触れないことがキホン! この2つはまな板を使わずに食材を切ることができるし、使ったあとの熱湯消毒も少量で済みます。何より使い慣れていれば調理がカンタン!

Real voice!

水が通っていても少しにごることがあるし、給水分は飲料水にしたい。食材を混ぜるときにポリ袋を使ったり、食器や手を拭くのに除菌用のティッシュも大活躍!(RIRIさん)

6. ペット用トイレシートか猫砂



一刻を争うトイレ問題に
役立つペット用グッズ

避難中のトイレは混んで汚れていたりするのが現実。ペット用のトイレシートは吸水ポリマーを含んでおり、猫砂も吸収力抜群で消臭効果があるよ。段ボールで簡易トイレを作り、使用後は燃えるゴミへポイ。

Real voice!

タンク型トイレの場合、1回流すのに必要な量は10~12L。生活用水が2L数本しかなかったのが困りました。地震後お風呂に水を貯めれば良かったと後悔。(ライター松野)

3. 食品用ラップフィルムかアルミ箔



キッチン以外でも大活躍!
1本あれば何かと重宝♡

お皿にしいたり、ラップごしにおにぎりをにぎれば手もお皿も洗わなくて済みます。包帯やガーゼの代わりに、体に巻いて防寒対策に、破れた窓をふさぐ、ガラスに貼って油性ペンでメッセージを書いたり活躍。

Real voice!

アルミ箔はオーブントースターの受け皿やホイール焼きに◎。フライパン用ホイルも便利!(ライター松野)

地震経験者が声を大にして伝える!

の防災対策!

4月に熊本地震が起こり、もはやいつどこで起こるか分からない大地震。東日本大震災経験者・RIRIさん、熊本地震経験者・ライター松野のリアルな声と一緒に、災害を乗り越える策を伝授! がまだせ熊本♡

ILLUSTRATION Naomi Abe
EDIT&TEXT Kumi Matsuno
SPECIAL THANKS Minoru Kihara

POINT!

水が出ない! 停電した! といった状況を想定してみることが大切!

規模によりますが、何時間も行列に並んだのに配給がもらえなかったり、十分な量ももらえなかったりします。自分が困らないためにも、何が必要かを考えて乗り切りましょう★



衛生面

【非常用簡易トイレ】

避難時のトイレは本当に死活問題。水分を我慢すると体調不良になるので避けては通れません。粉末凝固剤、吸水パックなど使いやすいものを選んで。

【ベビーバスやタライ】

水を貯めたり洗濯に使ったり、お尻だけお風呂に浸かる座浴に使ったり用途はさまざま。バケツ2つか2種類を組み合わせることで重宝するよ!

【ベビー用おしりふき】

ちょっと手を拭くのにも気兼ねなく使える。厚手なので顔・体・足の順で拭き上げ、おしりは2枚目を使って。赤ちゃんはかぶれることもあるのでこまめに!

【生理用品1周期分】

普段使いのもので最初の1か月乗り切れる枚数を準備。夜用はかさばるので軽い日用を用意し、こまめに取り替えたほうが清潔。携帯用のビデも一緒にね!

【ジェルタイプ消毒液】

地震直後は普段よりホコリが舞うせいか、いたるところが汚れます。食事のことを考えてニオイのきつくないもの、指先まで塗りやすいジェルタイプがオススメ。

【歯ブラシセット】と【ドライシャンプー】

お風呂に入れないときは水のいらないドライシャンプーを使うと頭皮スッキリ。歯ブラシは言わずもがな、食後に緑茶を飲むのも◎。口の中がサッパリするよ。

他にもまだある!
用意しておく困らないもののリスト♡

生活面

【スマホ充電器】

災害時は安否確認や情報収集、懐中電灯代わりに使いバッテリーを消費しがち。電池式かソーラー式の充電器を、予備の乾電池と一緒に備えておくべき。

【懐中電灯】

灯りはいくつあっても困りません。夜トイレに行くときは両手が空く首から下げるタイプやヘッドライトが◎。予備の乾電池の心配が少なくLEDタイプも優秀!

【充電式クリーナー】

停電しても充電がある限りは掃除ができる。地震で割れるのは食器や花瓶のほか、掛け時計や吊り下げタイプの照明など。細かいガラス片を掃除するのに活躍。

【ストールや帽子】

ストールは寒さ対策はもちろんポンチョにすれば着替えのときに重宝。帽子も防寒・熱中症・紫外線対策のほか、危険物やほこりからガードすることもできる★

【ガムテープと油性ペン】

避難所の仕切りに段ボールを使うので、固定用にたくさん必要。また布ガムテープに油性ペンでメモを書けば伝言板代わりになり、連絡手段にもなります。

【給水タンク】

給水用に容量が大きく、蛇口ノズル付きは使い勝手も抜群。コンパクトになる折りたたみ式、持ち運びに便利なタイヤとハンドル付きなど種類はさまざま。

家庭によって異なるので各自カスタマイズを

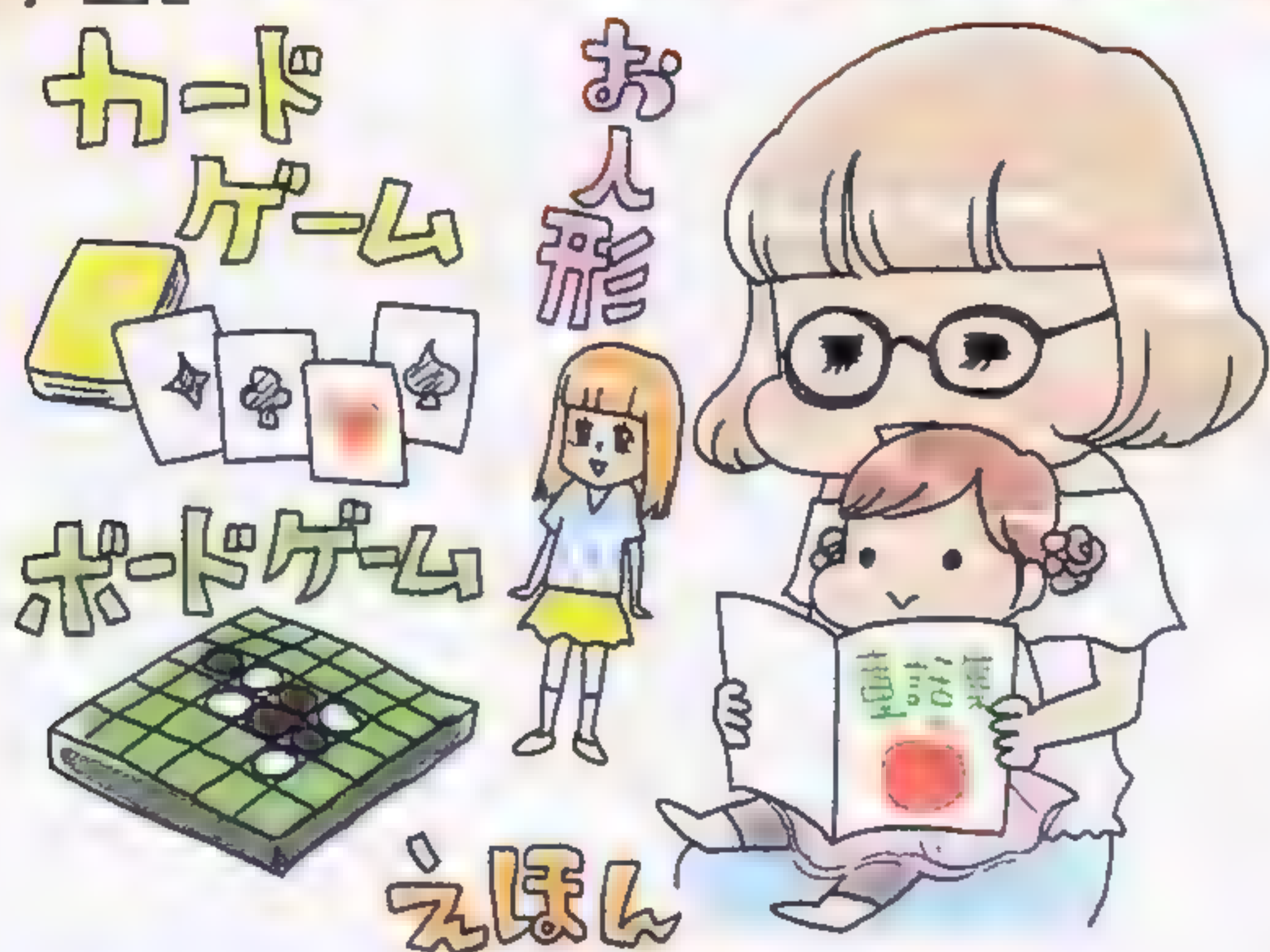
乳幼児や高齢者のいる家庭、持病やアレルギー持ちでは必要なものも変わってきます。おむつや常備薬など、必要不可欠なものは日頃から多めに備えておきましょう! ほかにメガネやコンタクト、マスク、軍手、雨合羽、ゴミ袋、包帯やばんそうこう、乾電池、現金、ドライフルーツ、使い捨てカイロ、ふえ、スキンケア…。あなたは何かないと困りますか?



子供がいる家庭は 普段と変わらないアイテムを備えて!

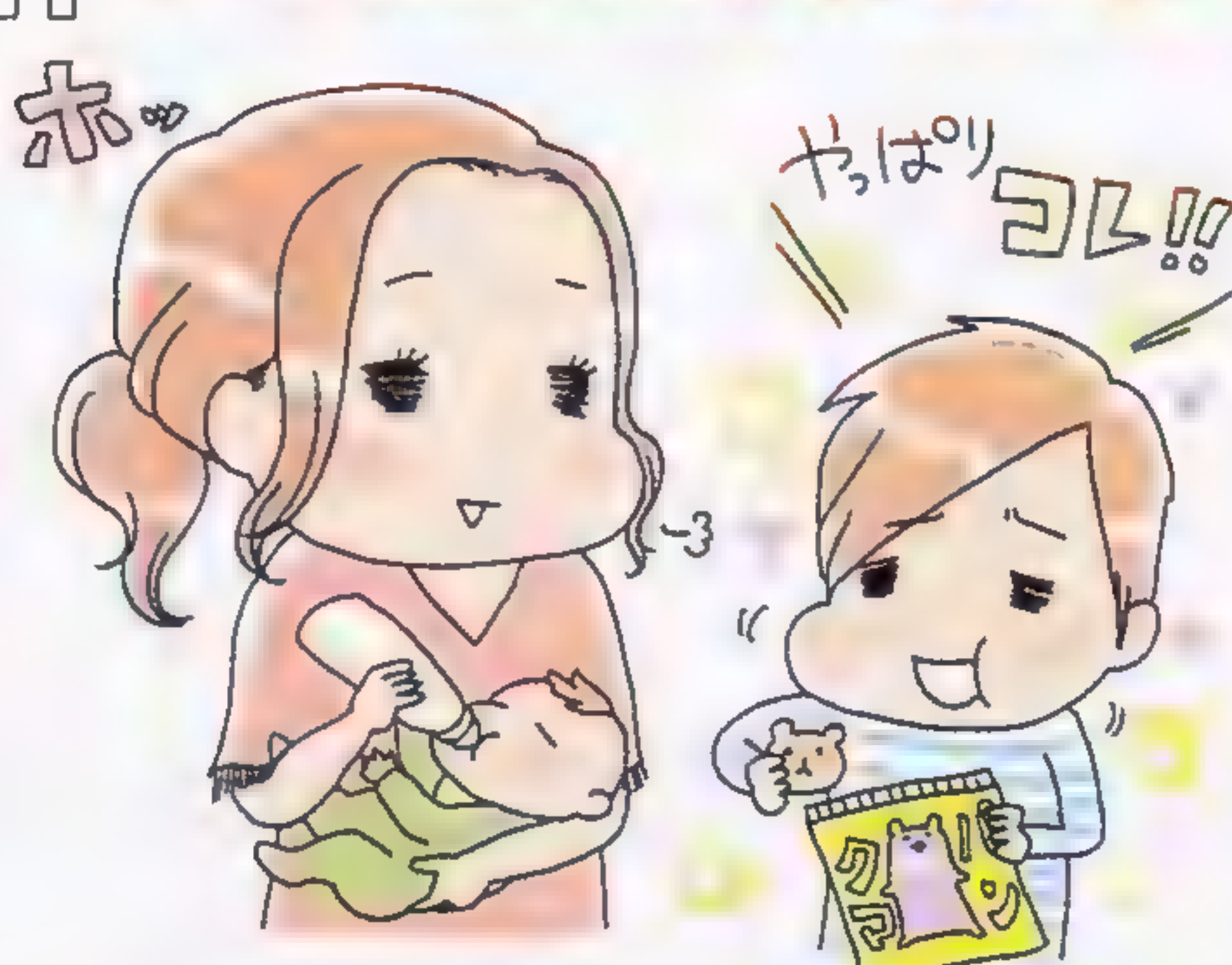
いつもと違う空気や緊張感で眠れないことや、ストレスを感じることも多い様子。好きなお菓子など日常を取り戻せるものがあると安心。

2. アナログのおもちゃや絵本



TVのない生活に慣れなくて子供がイライラすることも。充電を気にしてスマホで動画を見せることも控えるはず。知らない間にストレスが溜まっていくので、遊ぶことでストレス発散を。鬼ごっこやボール遊びのほか、夜は懐中電灯を使った影絵遊びも。眠れないときは読み聞かせをしてあげて。

1. いつもと同じ哺乳瓶に粉ミルク



子供向け物資の配給はほぼ期待できません! 熊本地震でも配給は大人用に食パン、子供用にピーナッツパンのみといった場合も。普段使っている哺乳瓶や粉ミルク、おむつも同じものがあると限らないので多めにストックを。いつものお菓子、アレルギー対応の食料も数種類あると子供も大人も安心です。

POINT!

子供のものや女性用のものは自分で用意しておくのが鉄則!

被災直後は混乱もあり、支援が届くまで時間がかかったり平等に配られるものではありません。おむつやミルク、生理用品に化粧水など普段使いのものを自分で用意しておいて★



5. 赤ちゃん用沐浴剤

石けんいらずで水いらず! 子供も大人もサッパリ♪

お風呂に入れないときのおしり拭きも便利だけど、温かいお湯はリラックス効果が抜群! 石けんだと流す水も必要だけど、沐浴剤は薄めるときの1回で済むので水の節約にも。座浴でちょっとお風呂気分も味わえます。

4. 保温ポット

赤ちゃん用のミルクのほか、おかゆやスープ作りに

乳幼児のいる家庭にお湯が配布される場合もあり、保温ポット、保温機能付きの水筒や携帯用スープジャーも◎。温かいタオルで体を拭いたり、時間がかかるけどポットにご飯とお湯を入れておかゆを作ることでもできる。

3. 小型テント

赤ちゃんがいる家庭は授乳時に役立つ!

避難所では女性や子供が危ない目に遭うといった、報道されないトラブルがあるのも事実。自宅避難するに越したことはないけれど、自宅が危険であれば安全な避難所を利用して、人目を避けられるような小型テントは重宝★

防災士・木原実さんと東日本大震災経験者、熊本

お姉さんのため

身を守るのは
自分自身!



水にレトルト食品、缶詰など!

地震直後はコンビニやスーパーの棚がすぐ空っぽになり、離れて住む家族が地震直後に送ってくれたものですが、被害が少なかったためそのままストックに回しました。今後の安心材料になってます♥ (ライター松野)

POINT!

倒壊の危険がなければ
自宅避難がベター!



Part.2

非常時ごはんの
食材と知恵♥

食事は避難中のテンションをかなり左右します。行政に頼らなくても暮らせるように備え、早く日常を取り戻したい。

Real voice!

避難所にいるのはいい人ばかりではありません。危険でなければ自宅のほうが子供も安心できるし、周りに気を遣わなくてすみます (アベナオミさん)

避難所には赤ちゃんがいる人、ケガをした人に高齢者など色んな人が集まる上、限られたスペースで一緒に寝泊まりしなければならないのが現実。子供の泣き声で気を遣ったり、対応の不満からもめ事が起きたりすることも。家が安全なら自力で乗り切ることが大切

ストックしておくとな便利食材はコレ!

避難中は仕方ないとはいえ、味気ない食事は心もささむし栄養不足になりがち。この4つは常温保存も長期保存もできる上、いつもの味を再現できる優れもの!

乾物類

乾麺

味噌

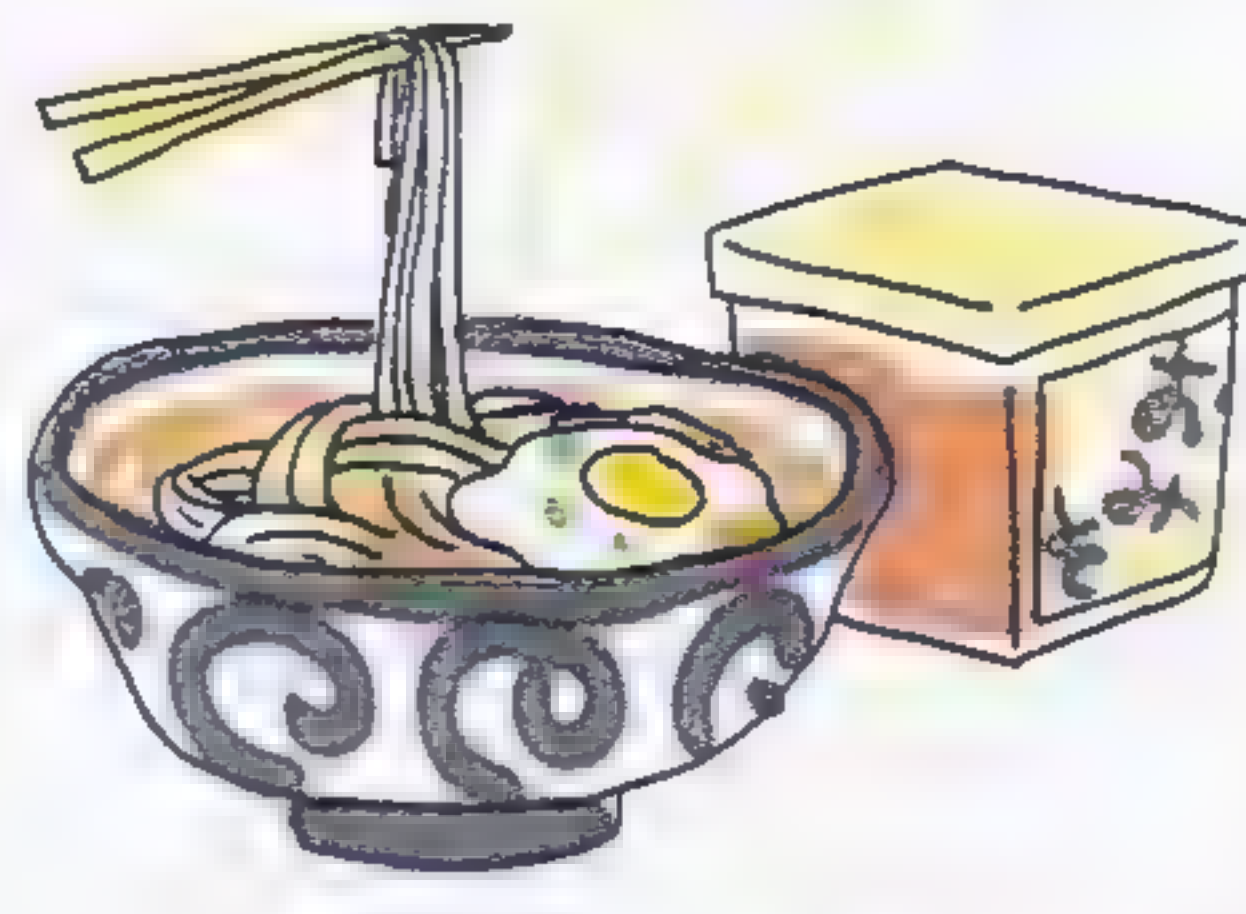
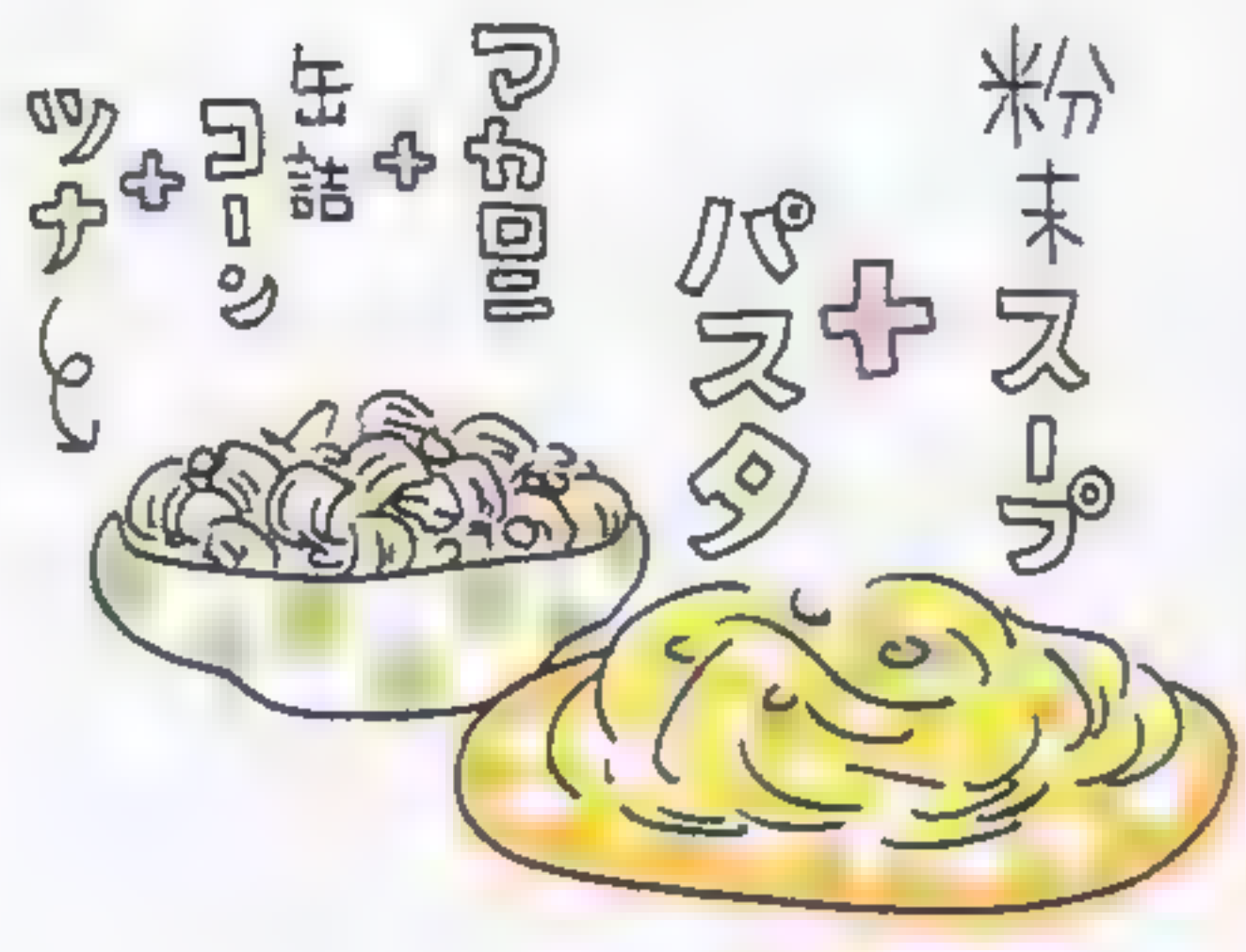
漬物

コンソメや鶏ガラなど顆粒だしのほか、ワカメ、とろろ昆布、桜海老といった具材まで種類はさまざま。だしも出ておいしいスープができる

そうめんやパスタの賞味期限は約3年。粉末スープを少なめの湯で溶いてパスタと和えたり、缶詰の具材をそうめんのにせたりして工夫を

味噌汁や煮込みうどん、肉や魚が手に入ったら味噌漬けにしてみるのも◎。常温保存でき、ビタミンB1を多く含むため疲労回復に効果抜群!

らっきょう、たくあん、高菜といったお漬物は賞味期限が1年のものも。ご飯に混ぜたり炒めたりできるので、常備総菜として大活躍!



〜3.11経験者アベナオミさんのやり方を紹介!〜
あの日から続けているコト

防災対策はハードルが高い人もいるはず。アベナオミさんのブログ記事「#1日1防災」もわかりやすいのでぜひチェック!

- おむつは2〜4パックを備蓄しながら使う
- おしりふきも箱買いがキホン
- お風呂の残り湯はギリギリまで残す
- ガソリンは残り半分になったら給油
- 乾物や缶詰などは普段使いしながら調味料棚などに入っただけいっぱい
- お米も半分以下になったら買い足す
- 停電を考慮して冷凍食品は溶けても食べられるほどの量に
- 冷凍庫に水のペットボトル750〜1000mlを1本凍らせておき、停電したら冷蔵庫の保冷剤代わりに、溶けたら生活用水として使う

アベナオミさん直伝!



食料のストックは

4日〜1週間分確保!

飲料水は1人1日3L、食料は多くて10日分必要です。レトルト食品だけでなく、ビタミンやミネラルといった栄養を補えるものも必須!



少し多めの買い置きで日常備蓄を始めよう

一人暮らしの人は特に置き場所に困るはず。自分好みのものを買置きし「食べたら買う」を繰り返して。非常時の安心につながります



Q.3 地震が起きたら、じっとするべき? すぐに外に出たほうがいい?

① まず倒れてくるもの、落下してくるものから身を守って! 桜井莉菜

家の下敷きにならないよう外に出ることが大事ですが、震度7クラスの大地震では移動も不可能。丈夫なテーブルの下で身を守って下さい!

Q.2 家で寝るなら1Fと2F、どちらが安全?

① 倒壊する恐れがある場合は比較的2Fが安全! まなかさん

地震で亡くなる人やケガをする人の多くは、家具や家の倒壊によるものか、地震後に体調を崩してしまう。耐震性能が不安な家なら2Fが安心!

Q.1 市販の非常用持ち出しバッグを買ったほうがいい?

① 使っていない旅行カバンで代用可能! 杉山佳那恵

既製品のものでも足りないものは必ず出てきます。避難所で一晩過ごすことをイメージし、自分に必要なものを使っていないカバンに詰めて

Q.7 よく聞くけど、お風呂に水溜めたほうがいいって本当?

① すぐに溜めるべき! 神子島みかさん

トイレに料理、洗濯に手洗い・うがいなど、控えたとしても被災中は多くの場面で使います。断水前にお風呂やあらゆる容器にたっぷり確保を

Q.6 家が無事でも避難所のほうがいい?

① 自宅避難がオススメ! 青木りえさん

本当に支援が必要な人のためにも、危険でなければ自宅避難を。見知らぬ人が多い避難所よりも、やはり自宅のほうがストレスフリーです

Q.5 車で避難する人が多いけど、車内は安全?

① 単独で駐車せず周りの人とコミュニケーションを けいこ

女性の単独行動は危険です。車中泊をする際は、窓を閉めてドアもすべてロックを。熱中症やエコノミークラス症候群にも注意し、適度に運動を!

素朴なギモンを解消!

防災Q&A♥

Q.4 避難するとき、飼っている動物はどうすればいい?

① 避難所で受け入れてくれるか確認を RIRIさん

ペットは家族と同様ですが、避難所で受け入れてくれない場合は家に置いておくか、外につなぐしありません。避難所の指示に従って下さい★

Part.3

家の中も自分自身も！身の回りの防災対策♡

震度7クラスは大型家電や家具がカンタンに倒れます。やっておけば良かった！と後悔しないために対策を。

POINT!

無防備な就寝中が1番キケン！家具が倒れないよう対策を！

地震で亡くなる人やケガ人の多くは家具の落下や下敷きが原因。家具の固定は真っ先に！必要なら家の耐震診断や耐震補強も！



ストッパー式の転倒防止器具と併用して天井の強度が不十分なので突っ張り棒だと効果が薄い。やむを得ないときは2本1組でしっかり固定を。大型家具はL字金具で固定するのが1番！

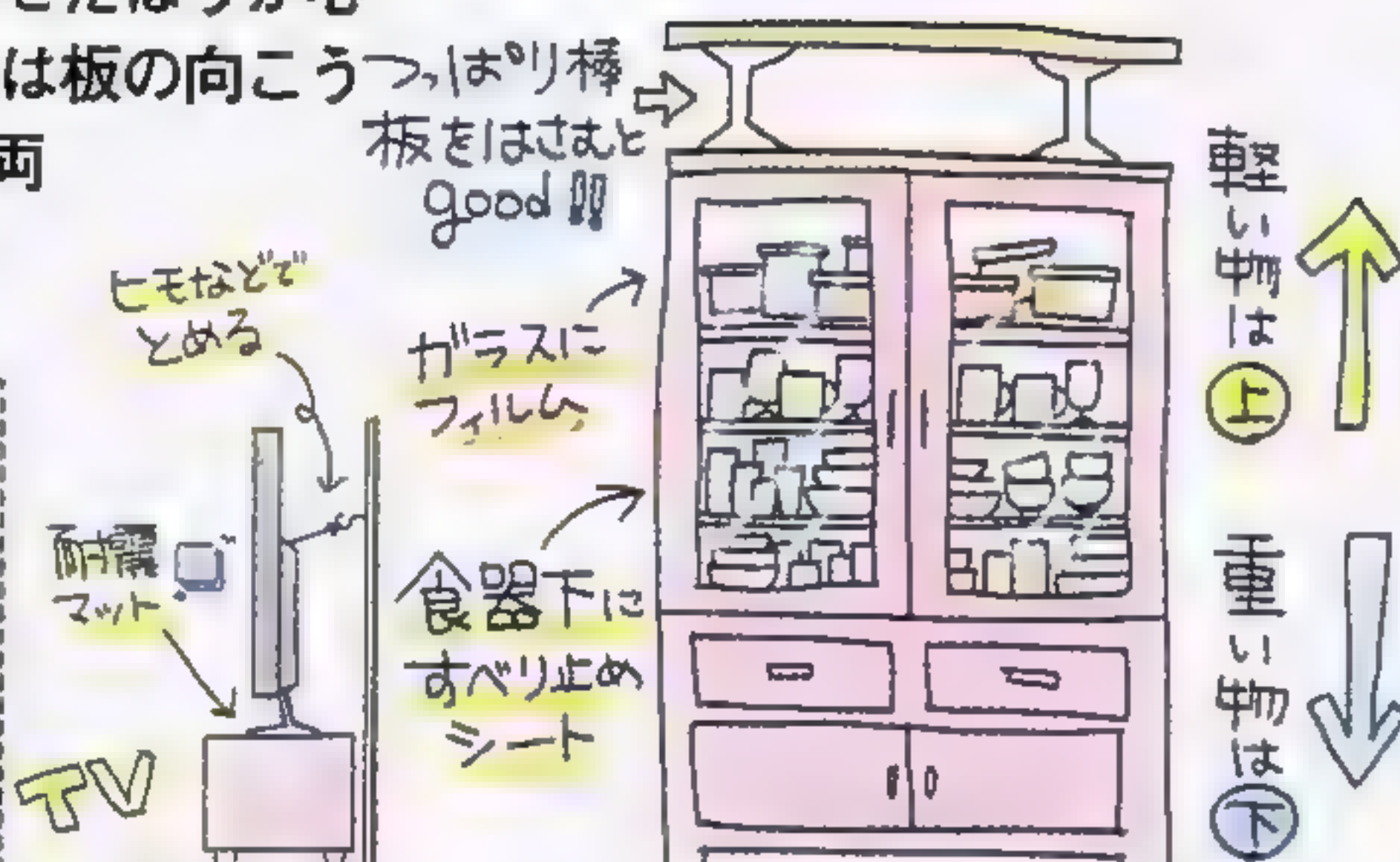
家具を固定するには2種類以上のグッズを組み合わせて！

1本の矢より3本の矢のほうが強力なように、耐震グッズも突っ張り棒と開閉防止ストッパーなど、組み合わせたほうが強い。家具の上部や天井は板の向こうが空洞の場合もあるので、両端や梁の位置に設置して。

Real voice!

棚やタンスの下段にペットボトルを数本配置！

重心を低くすれば安定感が出て倒れにくくなります。水の備蓄にもなるし、すぐできるのもポイント。 (アベナオミさん)



POINT!

もしもの時ために、防災Bookを使って家族会議を開いておこう！

木原実さん
オススメ



東京都が作成した防災ブック。備蓄や防災対策、知恵などが満載。一部都内で配布のほか、提携する全国書店で1冊140円で販売。電子書籍は無料で配信中。

子供とは年齢に合わせた約束をし、家族で共通認識を持って。災害時に正解はありません。生きて再会することが大切！



Real voice!

食器棚は扉や引き出しが開き、食器や調味料が飛び出してもうぐちゃぐちゃ。少しでもなにか対策しておけば被害は小さかったかも。 (RIRIさん)



Real voice!

2段重ねの上のカラーボックスが地震で落下し、横にも移動してびっくり。エアコンが外れて頭にぶつかった人もいるので注意を！ (ライター松野)

✓ 避難所や帰宅ルートをチェック

家族で防災マップを作って集合場所を決めたり、水道水やトイレを提供してくれるコンビニやファミレスなどの帰宅途中支援拠点を確認して。

✓ 大事な連絡先は紙で保存

スマホは便利だけど電池が切れたら宝の持ち腐れ。デジタルに頼らず、大切な連絡先は大人も子供も紙で持ち歩いて！

✓ 災害アプリをダウンロード

おなじみの懐中電灯、ホイッスルのほか、スマホで聞けるラジオ、全国避難所ガイドにイマドコ送信などが便利。

✓ 子供と離れているときを想定

保育園の先生と離れない、ケガをしないようにする、おばあちゃんに電話するなど、最低限のことを教えておくこと。

経験者が語る！地震直後にやっておけば良かったこと

生活用水の確保と被害状況の記録

飲み水は給水所で手に入っても生活用水の確保が難しく、お風呂や色んな容器に確保すべき。地震保険・家財保険の申請に地震直後の家の写真撮影も大切。 (アベナオミさん)

真っ先にお風呂に水を溜めれば良かった！

何よりトイレに困るので約200Lも溜められるお風呂は最強。ほかに給水用の空ペットボトルの用意、パウチ野菜や使い捨てカイロもあれば良かった。 (ライター松野)



Q.11 被災中、子供にどう接すればいい？

① 小さい子供ならしっかり抱きしめて！

古橋綾香さん

抱きしめて話すことで子供の不安を取り除くことが大切。ある程度大きければ避難所の仕事を手伝うことで前向きに生きる原動力になります。

Q.10 避難中、少しでも快適に過ごすには？

① 情報収集力で差がつかます

早川沙世

Aの市役所で給水がある、Bのスタンドで長蛇の列、Cの店でおむつを売ってたなど、被災中は情報が命。ガセも多いので信頼できる情報！

Q.9 避難所で貴重品は盗まれますか？

① 貴重品は肌身離さず持つておくべき！

伊吹奈々さん

避難所には色んな人がいるので気をつけたい。流通が回復するとスーパーやコンビニで買物できるので、生活費の範囲で小銭も含めて用意を。

Q.8 地震後、家族との連絡手段は何か頼れる？

① LINEかTwitterが大活躍！

奥山絵里奈さん

電話回線がパンクしてガラケーを使う親の安否確認をすぐにできなかった人も。インターネット回線を使うLINEやTwitterはいざというとき便利。

Q.15 離れて暮らす家族・友人が被災しました。何を送ればいい？

① IKEAのソーラーライトや食器が嬉しかった！

真優川 咲さん

ソーラーライトは乾電池いらずだし、食器は地震で割れるので必要。落ち着いた頃相手の好きなものやちょっとした贅沢品を送るのもアリ。

Q.14 お金で支援する方法って何がありますか？

① 義援金・募金、ふるさと納税など

金本かすみさん

ふるさと納税は自治体に寄付する代わりに特産品をお礼としてもらえるしくみ。返礼品の辞退もでき、被災地の負担にならず支援になります。

Q.13 義援金・募金を募る団体はたくさんあって選べません！

① 迷ったら日本赤十字社に送って！

水野祐香さん

活動内容に共感できる団体を選ぶのが理想だけど、詐欺も横行するのでしっかりした団体に送って。Tポイント募金はカンタンにできるのでオススメ。

Q.12 女性はどう避難すれば安全ですか？

① 避難中は決して1人にならないように！

MERIさん

避難所だけでなく、行政を装って自宅避難者を狙うパターンも実際にあります。決して1人にならないよう顔見知りの人と行動をともにして！

グレープ味のおいしい酵素ドリンク

64種類のミネラル野草酵素配合
高級食材「ツバメの巣」配合
話題の新成分「白金ナノコロイド」
持ち運び便利なスティックタイプ

酵素不足を解消して
綺麗にヤセよう!

ダイエット
効果

複合的な
美容効果

クレンジング酵素って?

1. キレイに痩せられます

食事をクレンジング酵素0で置き換えると効率的にカロリー制限できます。満腹感が得られながら酵素不足を解消できるので、綺麗にヤセることができます。

2. 魅力的な美しさに導きます

高級食材として海外ではパーフェクトフードと呼ばれるツバメの巣は、美容業界で注目されています。美容効果を生む成分でローヤルゼリーの約200倍の効果があります。

3. 栄養不足を解消できます

64種類の酵素以外にも100種類の栄養を含むクコの実や美味しく栄養が摂れるマキベリーなどを配合しています。野菜嫌いな方でも、ぶどう種子ポリフェノールが酵素の酸味を抑えてくれます。グレープ味でほんのり甘いジュースのようにお召し上がれます。

リピーター続出中!おすすめのアレンジレシピをご紹介します!

クレンジング酵素0(2包) × グリーンスムージー



レモン 1/2個
りんご 1/2個
バナナ 1/2本
水 1000cc
スムージー瓶
グラスに 1/3

クレンジング酵素0(2包) × 炭酸水やヨーグルト



炭酸水
1000cc



ヨーグルト
120g

クレンジング酵素0 初回特別価格

通常価格7,800円が今なら

(税込)
¥100

<http://girls-cosme.jp/ageha1606>



CUTE MEサブリミナダイエット
サポートDVD3枚付き

期間限定 10月1日~10月31日

(税込)
¥300



今すぐWEBでチェック!!

クレンジング酵素0

検索

姉ageha専属モデル小原優花[ゆんころ]プロデュース

思い通りにヤセられない！それは酵素不足が原因です。

綺麗に ヤセる

酸味がなくグレープ味でおいしい

酵素ドリンク

腸細胞の
ミチアル酵素

特殊な野苺が
1袋
90%以上

高級天然素材
95%以上

【0】

30万袋突破大人気ダイエットサプリ
CUTE MEから酵素ドリンク新発売

Little HoneyPS

24
types

全国のドン・キホーテで
好評発売中!

※一部店舗で販売

ポピュラーシリーズ

POPULAR series

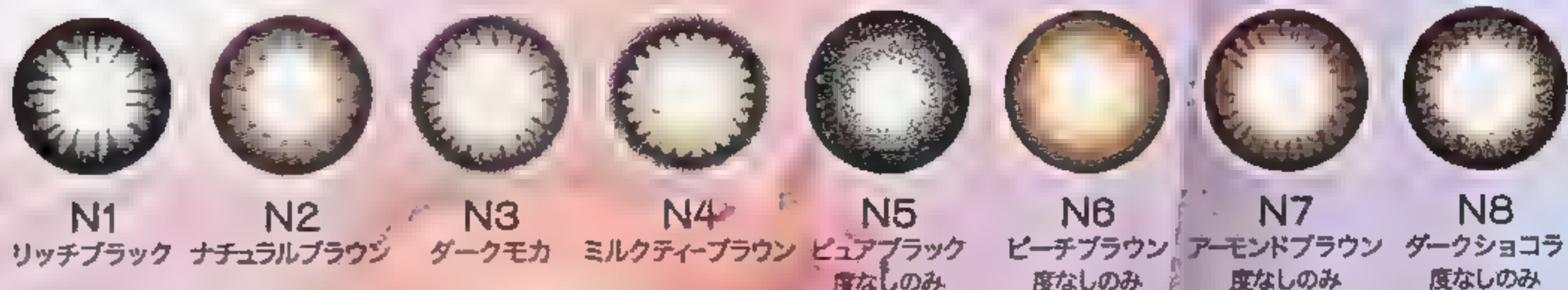
| DIA 14.8mm



ナチュラルシリーズ

NATURAL series

| DIA 14.2mm



ハーフシリーズ

HALF series

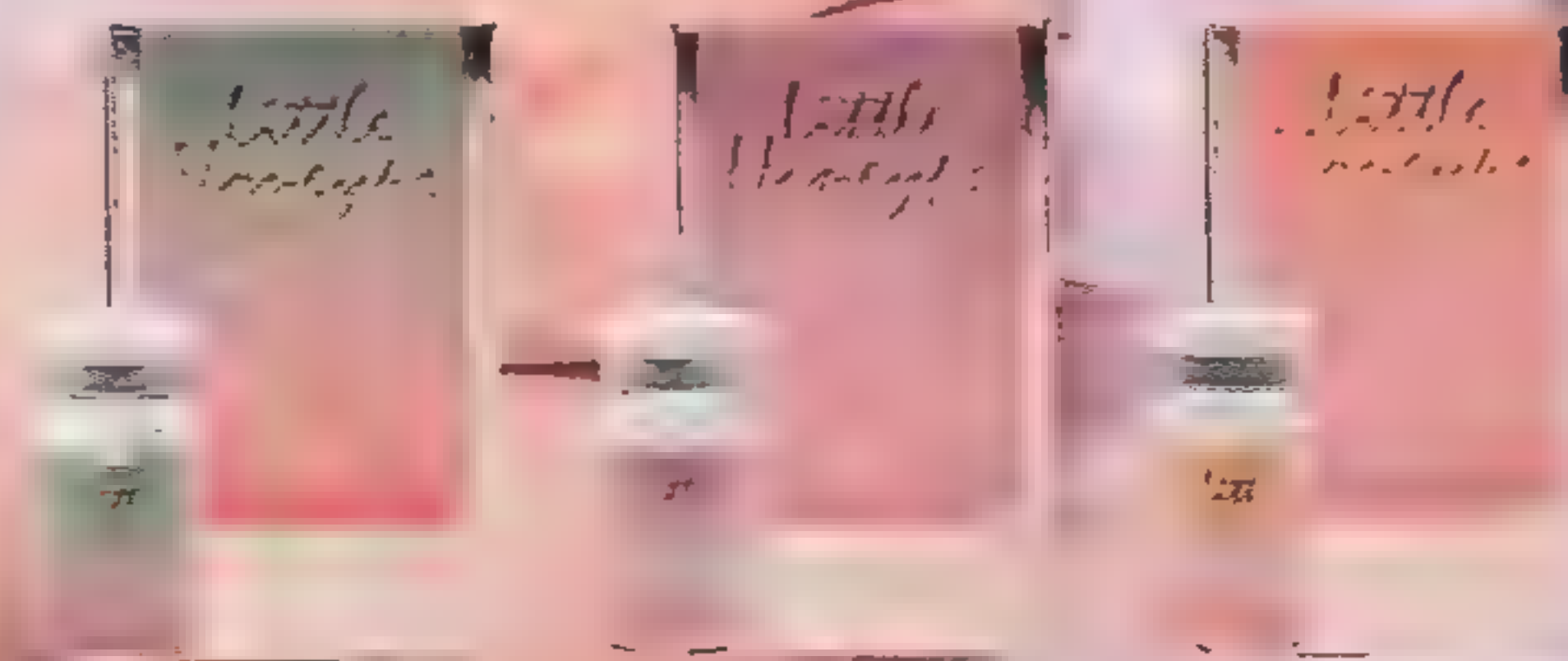
| DIA 14.2mm



ポピュラーシリーズ

ナチュラルシリーズ

ハーフシリーズ



littlehoneyps.jp

●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。使用前に必ず眼科医にご相談の上、検査・処方を受けてお求めください。●ご使用前に必ず添付文書を読み、取り扱い方法や装着時間を守り、正しくご使用ください。●眼科医の指示に従い、定期検査を受けてください。●少しでも異常を感じたら直ちに眼科医の検査を受けてください。

■発売元 株式会社m・Grace ■東京都豊島区池袋3-7-19 ■高度管理医療機器等販売 許可番号 第4501161400005号 ■当社で取り扱う個人情報はお客様へより良い商品・サービスの提供、有用な情報のお届け、その他正当な目的のためのみに利用いたします。■18歳未満のお客様は、必ず保護者の許可を得てご購入下さい。■承認番号 227008ZIO0028A05

足元も可愛くなくっちゃ♡

R

Rechercher♡
by Tika

model: 久保七瀬

Tika WEB DRESS SHOP

www.tika.jp



ティカ

tika

検索

tel.06-6484-6424

お電話でもご注文をお受けしています

毎月25日は「Tikaの日」店内全品送料無料♡



LINE登録
300pt
Present♡

Tika catwalk

Tika楽天市場店
http://www.rakuten.co.jp/dress-catwalk/

LaLaTulle

ブランドドレス専門店
www.lalatulles.jp

見たための9割は 目で決まる。

通常初診料¥3,240

↓
¥0!!

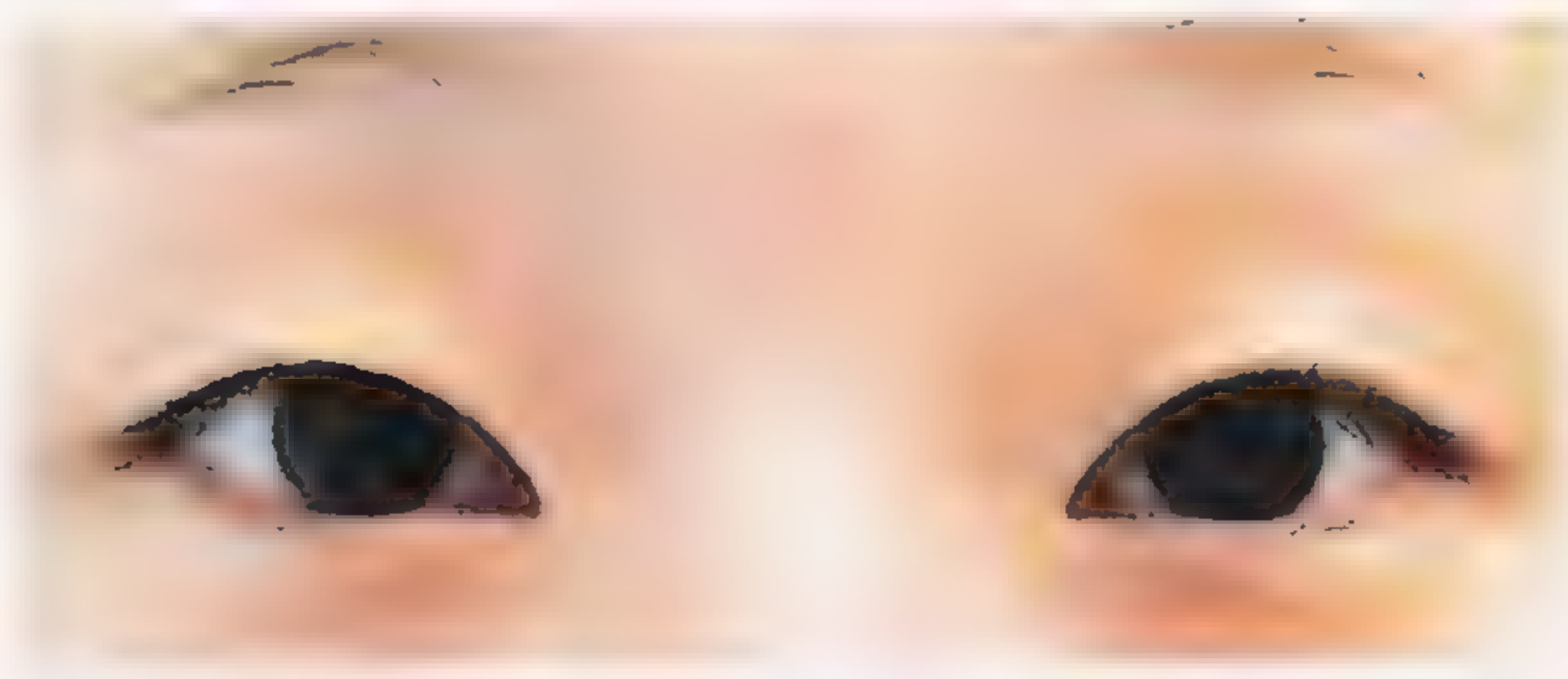
予約時「姉agehaを見た」と
伝えてください。
カウンセリングのみも歓迎です。

重埋没法(両目) ¥108,000*

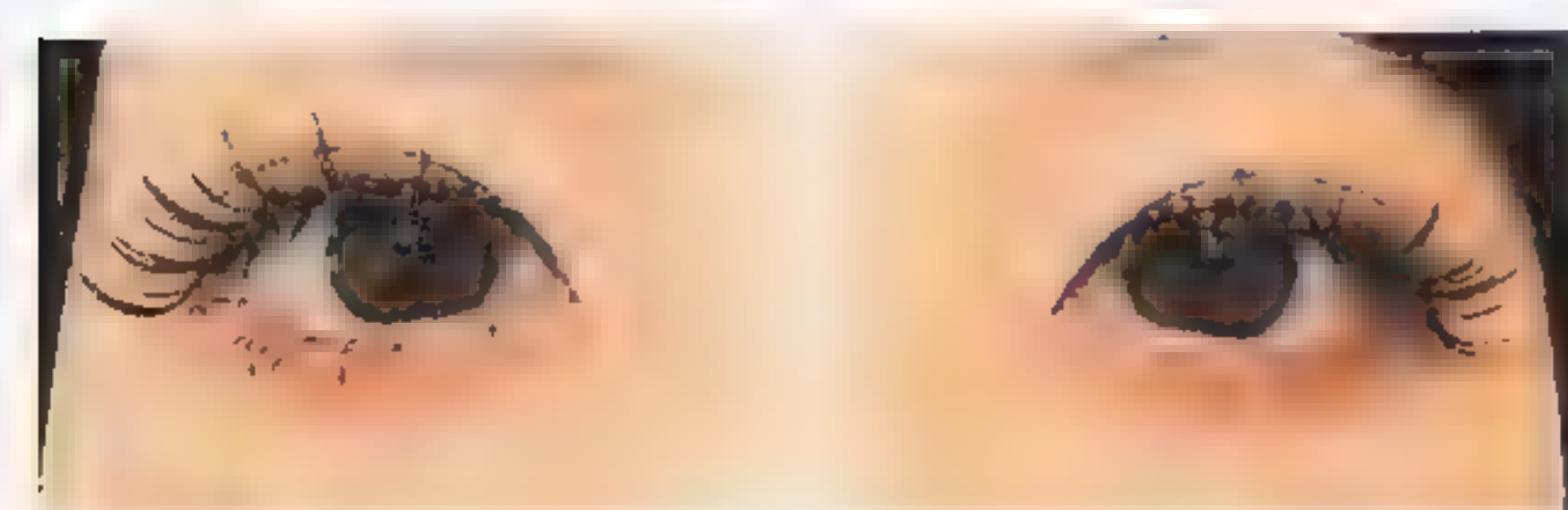


ホリ深で印象的な
目元に。

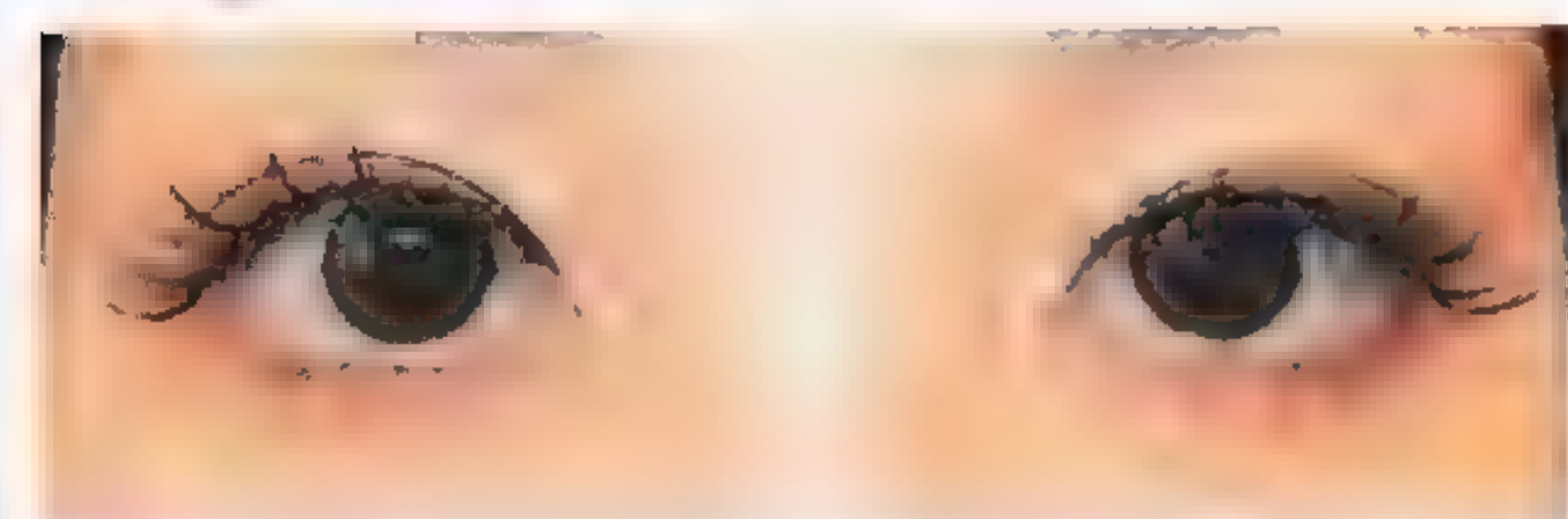
Sample▶1 一重を二重に



Sample▶4 重い下まぶたを引き下げ



↓
くりっとした丸目に。



アーモンドアイ(ボトックス注射) ¥10,800*

Sample▶3 冷たい印象を払拭

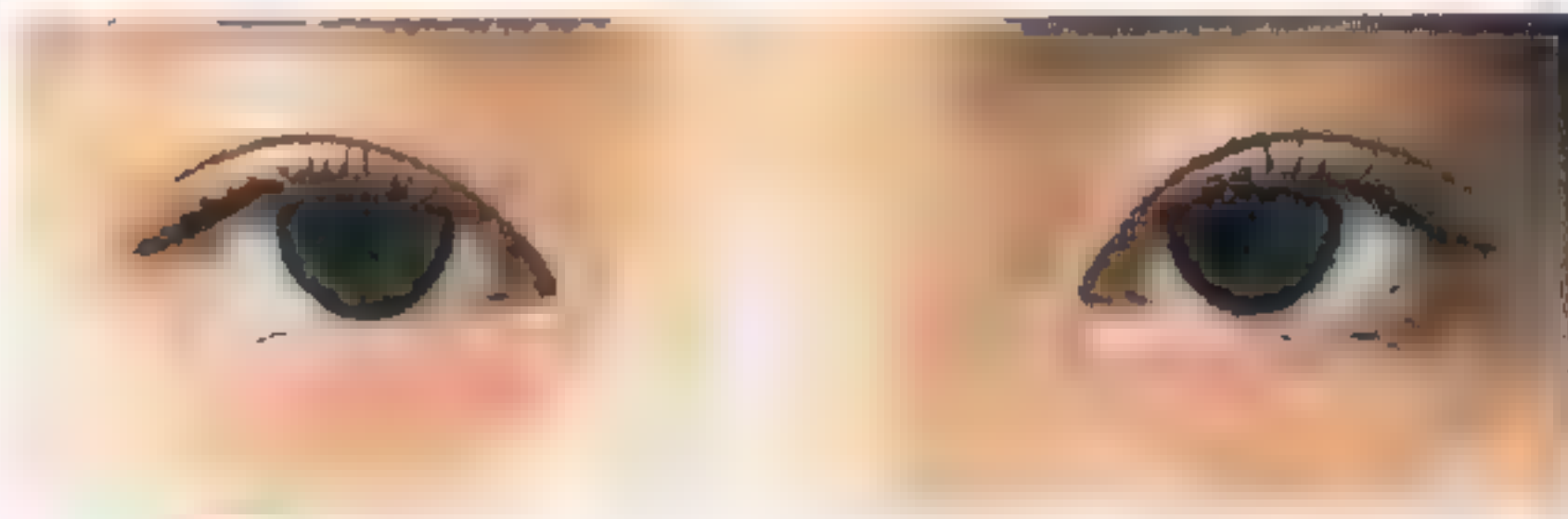


表情のある色っぽい目に。

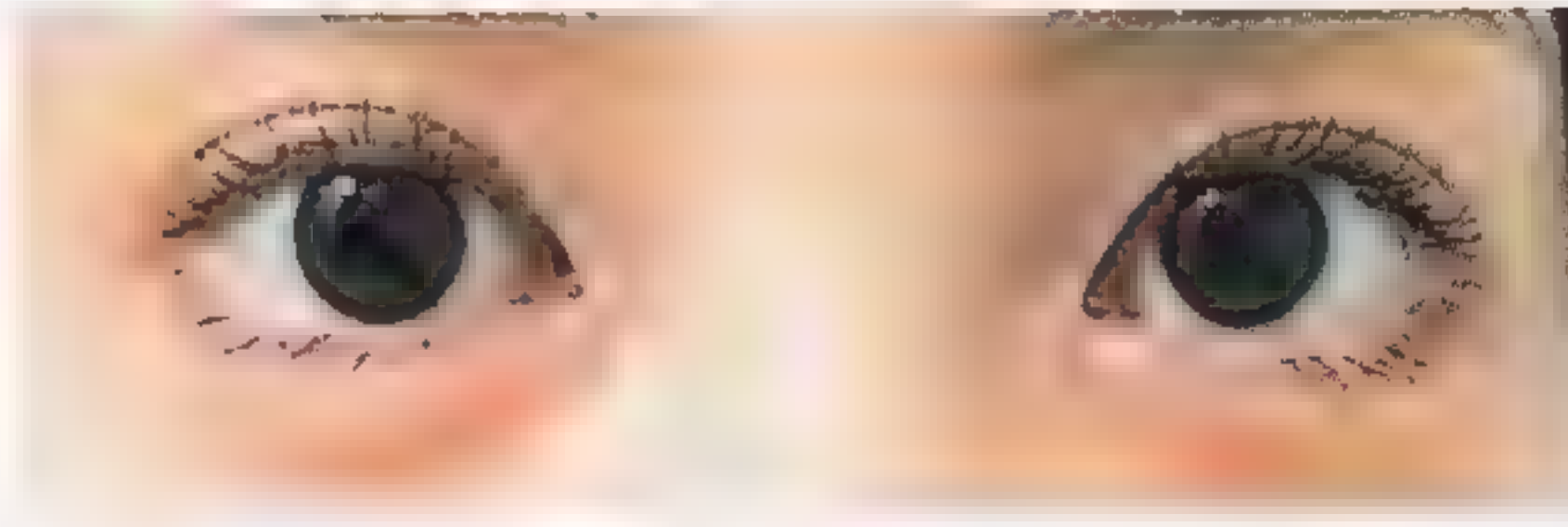


ヒアルロン酸注入 涙袋 ¥27,000*

Sample▶2 平行細長目を大きく



甘くかわいらしい目元に。



アーモンドアイ(ボトックス注射) ¥10,800*
ヒアルロン酸注入 涙袋 ¥27,000*

メディカルプラスクリニック新宿

メデイカルプラス
medical+ CLINIC



メディカルプラスクリニック新宿

林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格も保有。

medical-plus.jp TEL03-5354-6381

【診療時間】10:00~13:00、14:30~19:00<予約制>
東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F

*表記の価格は税込

施術モニターを募集中。二重埋没80%OFF、ヒアルロン酸注入・ボトックス注射50%OFF。
診察後、モニター可否の判断をさせていただきます。詳しくはお問い合わせください。

vol.8 「カナのマイブーム A to Z」

「どうもカナです。今回は最近のマイブームをA～Zの頭文字で集めてみたよ。ところで今期のドラマ、おもしろいの多くない？
『火の粉』『セバ妻』に絶賛ハマリ中。前クールは『ナオカナ』にハマってたし、サスペンス系のドラマが好きみたいです♡」

TEXT Haruka Noda

[illegible][illegible]

d. ディズニーランド

昔から変わらず好きなもの。今一番ハマっているキャラクターはオラフ。その前はユニベアだったな。その時々で好きなキャラがいるよ♡




f. ファンタジー

妻は非現実的な世界。ラスベガス、マカオ、
ハワイを旅して日本では味わえない幻想のよ
うな時間があるって気づいちゃったの。

The image shows a screenshot of a Japanese mobile phone screen. The top status bar displays the time as 12:00, the carrier as au, and the battery level at 65%. The main screen is divided into two sections. The top section shows a social media profile for a user named 'アキラ' (Akira), with a profile picture of a woman and a bio in Japanese. Below the profile is a grid of nine small thumbnail images, likely from a photo album or a social media feed. The bottom section shows a larger image of a person, possibly a celebrity, with a caption in Japanese. The overall interface is typical of a Japanese mobile phone's photo or social media application.

j. ジヤスティン・ビーバー

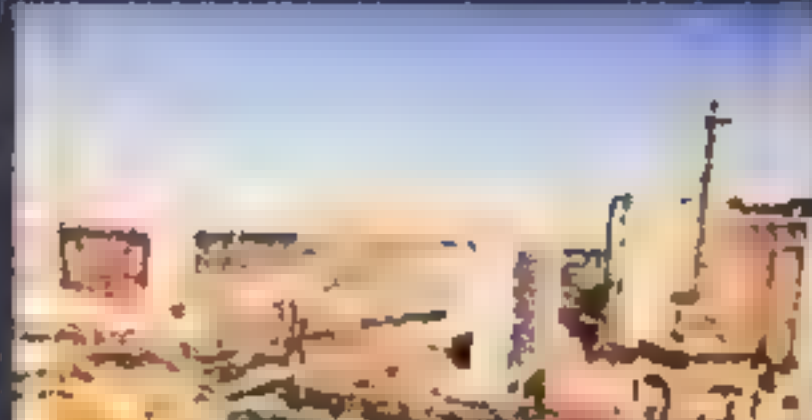
ラスベガスでライブに行っただけで世界観に圧倒された。以来、朝起きたら必ずSorryを聞く日々。もっと早く彼の魅力に気づけばよかった！




k. 家族

1. ラスベガス

ラスベガスラスベガス言い過ぎを
買い物も楽しいし、
ベガスにしかない
華のような空気感
がもうたまらん
6月また行く予定。




III. 分析



p. プール

焼けるのは嫌だけれどあの空間が好き
でも水に潜るし泳ぐよ！ 泳いで魚の気分になってみる
でもカナはマグロにはなれないなあ。



Q. キューピーマヨネーズ

Y. RASVOA

S. 進撃の巨人

半年くらい前に人にオススメされてどハマリした漫画。早く20巻出ないかなって心持ちにしてる。実写版映画は別物として考えればアリ

$$t_+ = \frac{1}{\omega_0} \left[\frac{1}{\sqrt{1 - \frac{1}{4} \left(\frac{\omega_0}{\omega_c} \right)^2}} - 1 \right]$$

[illegible]

V. カメカミーのパンパ
はき心地が良く、
海外に行くときどめ
買い。メンズっぽい
ラブなデザインから
セクシーな柄まで
あるから毎朝の下
着選びが楽しいよ。



W. 笑い

関西人なせいかな、とにかくおもしろくないことが嫌い。ダウントウンがカナの笑いの神様で、好きな男性のタイプは浜ちゃんです。

X. 「xoxo.gossip girl」

日本で配信が始まってすぐにハマったドラマ。
結末をわかっているのに飽き足らず何回も見続
けてるよ。なれるものならブレア様。

Y. YSL

「セゾー」の中で一番好きです。お洒落なものをあつめておきたい。かまのせーは、今回は新しいものをあつめてみました。



Z. スートビブ

悪徳はネタバシするからまだ言えないけど、絶対 DVD 買う！家で観るとまた違う発見や悪徳が生まれるからそれも楽しみなんだ。

今回の心理テストはあなたの「ハマりやすいもの」がわかる問題

知人の家に招かれました。なにやら今温めているものを
あなたに出してくれる様子。なにを出してくれると思いますか？

A. うどん B. 煮物 C. お味噌汁 D. 蒸しタオル

「メソプタミアン」の食べ方。それさえ良ければ良いもの。生きていく上なくてはならないものにはなるから、それが趣味だと気づいていない場合も。B. 付け合わせの食べ物。なくても良いもの。人生の中で離れて通らずとも困らない、やや賢済なカルチャーに馴染みがありそう。○. あったから適し食べ物。最終的に落ち着く先。安定安心があるものをお好む。散歩や読書・睡眠など、生活の合間にできること。□. なくてもいいけど食べる前にしたほうが良いこと。生きるためにあったほうが良いもの。異性や友達など、人との交流こそ生きがい。



洗うたび感じる。
溢れるほどの美肌力。

高濃度美容液クレンジング洗顔

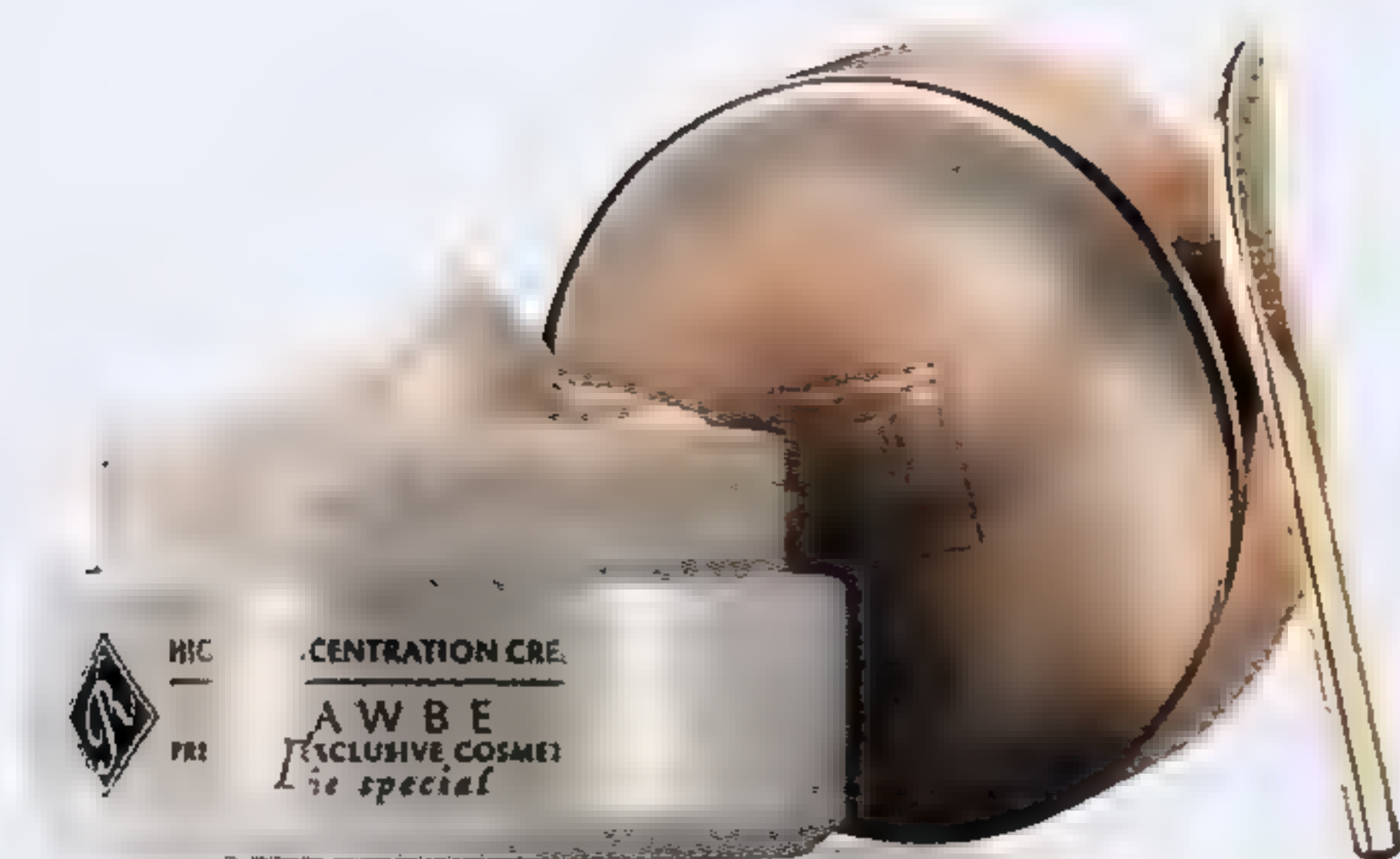
ビタライズクレンジングウォッシュ
内容量:140g

<http://www.rawbe.jp/> お問い合わせ TEL 0120-309-132



RAWBE

使うたび感じる。
生まれたての赤ちゃん肌。



贅沢過ぎるほどの
美のオーラを纏う。

高濃度美容クリーム

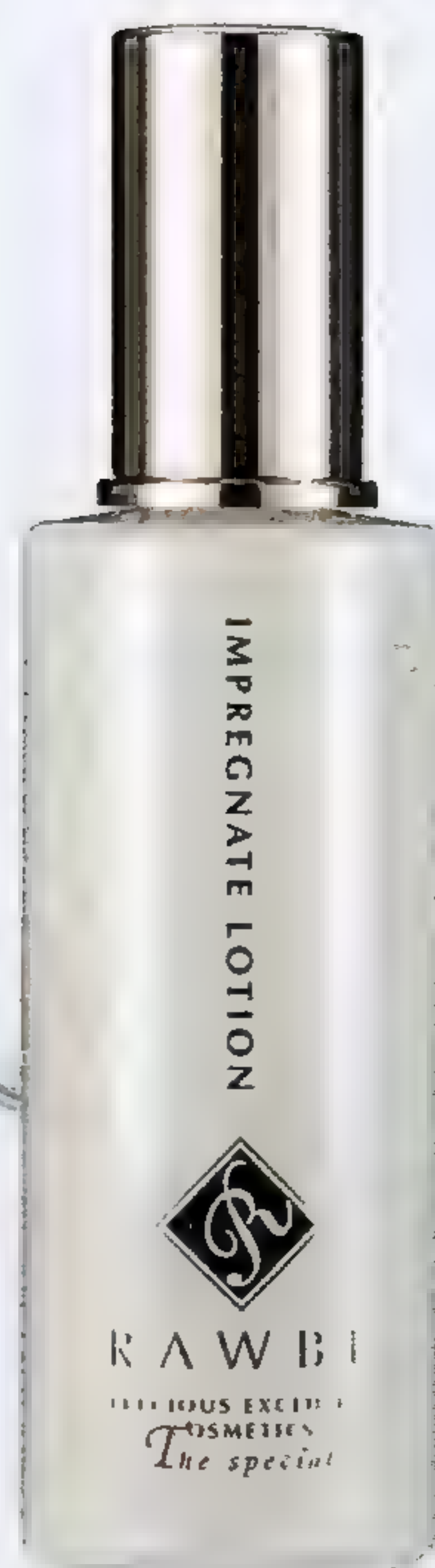
ハイコンセンレーションクリーム
内容量:30g



透き通るほどの美力が
上質な輝きを放つ。

高濃度高機能美容液

ブリリアンスエッセンス
内容量:30ml



眩しいほどに輝く。
溢れる程に潤う。

高浸透型高機能化粧液

インプレグネイトローション
内容量:100ml



すべての「美力」を
浸透させるために。

高浸透型導入美容液

リポソームブースターエッセンス
内容量:30ml

ジングはなかった！ ふくほどに美肌！！

よる“本気の植物療法”が、
ミセラークレンジング水になりました！！

汚れも外敵も、肌トラブルのもとと一緒に取り去る、不動の水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもと、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、“ミセラー水”という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることがありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

ふくほどに净められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が3タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとと一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと净められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは3タイプ共通です。

フランスの製薬会社だから叶った処方。 こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、“あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを”と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証“エコサート”も取得しているのです。

なりたい肌へ、みるみる近づく3in1

ともかくこれ1本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の3ステップが済んでしまう3in1。アツと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？ そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。



こんなクレン ミセラー水は

ヨーロッパ屈指の製薬会社に
どこにもないオーガニックな

弱い肌、不安定な肌、赤みに傾く肌へ

プラントシステム ローザカルム ミセラー
500mL ¥2,400 (税別)

敏感肌向けとして初めて開発に成功した 3in1 のミセラークレンジング水。低アレルギー性で肌に優しい処方。目の周りにも使え、メイクと汚れ、ダメージのもとを優しくふき取ります。乾燥や肌のゆらぎによる赤みもおさえて、肌をなめらかに生き生き保ちます。ブッチャーブルーム〈保護成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、ヤグルマギク花水配合〈保湿成分〉。(エコサート認定)

テカリのある肌、毛穴が目立つ肌へ

プラントシステム ビュレテ ミセラー
500mL ¥2,400 (税別)

皮脂と水分のバランスがくずれている肌や毛穴が目立つ肌など、皮脂由来のトラブルに悩む肌に加え、すべての肌に使える 3in1 ミセラークレンジング水。肌に負担をかけずにメイクや汚れ、ダメージのもとをすっきり取り除きます。潤いを与えてなめらかで生き生きした肌に仕上げます。テカリのある肌はこれ 1 本でお手入れを済ませることも可能です。P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉、ピーチ抽出成分〈保湿成分〉、アブリコットウォーター〈整肌成分〉配合。(エコサート認定)

肌あれしやすい超乾燥肌、

エイジングが気になる肌へ

プラントシステム アージェンス ミセラー
500mL ¥2,400 (税別)

超乾燥肌のためにつくられた初めての 3in1 ミセラークレンジング水。十分な潤いを与えながらメイクや汚れ、ダメージのもとをしっかりと取り除きます。肌あれしやすい肌に向けたフィトセラピーと皮膚科学が瞬時に働きかけ、なめらかでハリのあるつややかな肌に仕上げます。エチウムオイル〈保湿成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉配合。

お問い合わせ

ツーウェイワールド株式会社

☎ 0800-222-3218

www.plantesystem.jp

※全国の有名バラエティストアにて発売中

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66 medias株式会社

お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♡

全身のPHOTO
ENVIRONMENT

顔のPHOTO
SURFACE

ここ3ヵ月以内のはっきり写っている写真をお願いします

名前

(歳)

電話番号

住所

職業(職種を詳しく)

生年月日

年

月

日

メールアドレス

趣味・特技

整形モニター

OK

・

NG

メスを使う施術

OK

・

NG

注射などのプチ整形

OK

・

NG

自己PR

20~40代女性とのステキな出会いを求める紳士だけを集めました



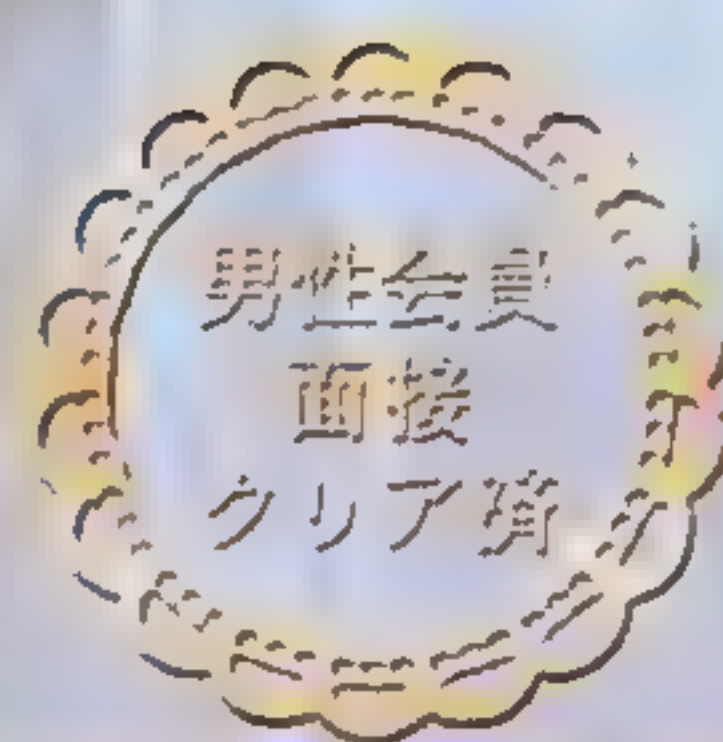
★ 2015年8月サイトリニューアル!! ★

会社経営・医師・弁護士・税理士・プロデューサーetc...

お金持ちの彼氏&パパ

を作ませんか？

みんなどのくらい稼いでるの？



※一ヶ月の収入に対するアンケート結果。
調査対象人数：362名

好きな時間に好きなだけ♪自由に稼げるから大人気!!

♡STEP1♡

まずは無料登録♪気になる男性とメールをしてみよう!

♡STEP2♡

価値観の合う男性が見つければ、美味しいご飯を食べたり
お買い物に出かけたり…。詳細は自由に決めてね♪

♡STEP3♡

楽しい時間を過ごしたら、おこづかいをもらおう♡
心づけをくれるリッチな男性ばかりだから、安心だよ☆



高収入バイトよりも安心&簡単に稼げる!!

ケークラ

検索



11周年の高級会員制ブランドサイト <http://k-e-b.jp>

みんなの感想&体験談

- 普段は行けないような高級なお店にエスコートしてもらって、おこづかいまでもらえて感激♪ (みか・28歳)
- 副業感覚で1~2時間の空いた時間を有効活用しています。使えるお金がとっても増えました^^ (里美・24歳)
- 出会うこと3人目...毎月サポートしてくれる、年上のパパカレをGETできました! (えっちゃん・30歳)
- 安定して高収入を得られるし、夜のお仕事とは違って自分のペースで稼げるから嬉しい。 (真希・27歳)
- 30代以上の女性を探している男性が意外と多くてびっくり。相手を選べるので安心です。 (カナ・35歳)

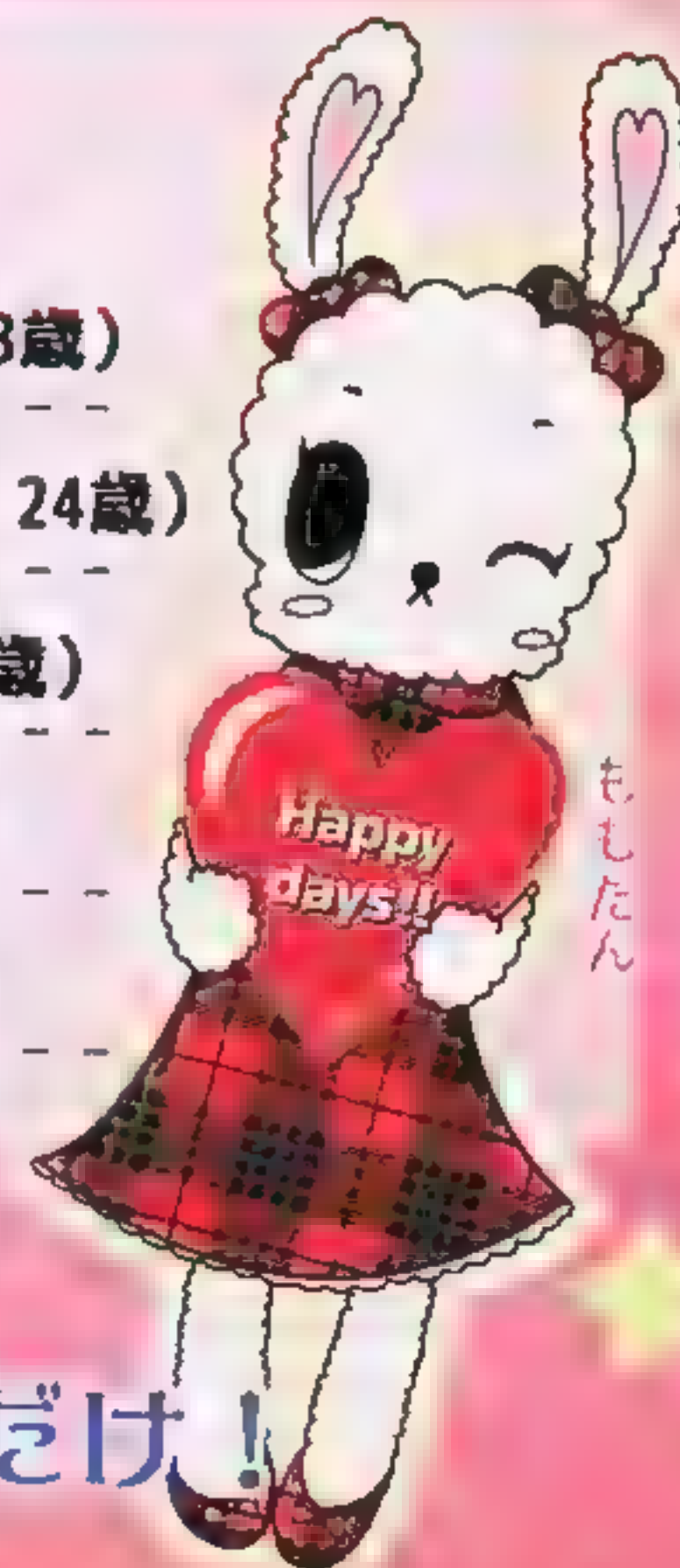
ケークラの男性会員様なら...

楽しくお茶するだけで

安定した高収入

リッチな男性だけ!

が簡単に叶うよ♪



present

クラブやバスアイテムで夏ボディに磨きをかけよう☆ イベントで大活躍のタトゥーシールもプレゼント♪ 巻末のハガキかwebで欲しい番号を記入して応募してね★ P151にもネイルチップのプレゼントがあるよ♡

PHOTO: Kazuki Yuyama(BIEI) [No. 4] Junji Moroi(ROOSTER) [No. 5]

応募はコチラから♡



パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪ 巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

<https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi>

締切:2016年8月5日(金)必着

(個人情報の取り扱いについて)
プレゼント応募で記入いただいた個人情報(住所や氏名など)は、当選者へのプレゼント賞品の交付、その他の企画の案内、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

タッチインソルより 化粧下地

2

10名様

さらさらした
絹のような肌に
仕上がる♡
肌に塗り込めば隙間
なく密着して、ナチ
ュラルなのに毛穴を
しっかりカバーして
くれる♪ ノーボア
ブルム プライマーで
崩れ知らずの夏美肌
を手に入れよう★



NO BOA BURUM

DOOWON(デュウオン) ☎03-6240-9726

ウテナより

ソルトスクラブ

1

Berry

Citrus

Green

Milk

Sweet Mix



ボディスクラブで古い角質オフしよう♡

ジューシクレンスは、コールドプレスジュースと同じ製法で採取されたアルガンオイルと4種のフルーツ&ベジタブルエキス(保湿成分)を配合♪ 好きな香りを選んでね★

ウテナ お客様相談室 ☎0120-305-411 <http://www.utena.co.jp/juicycleanse/>

各1名様

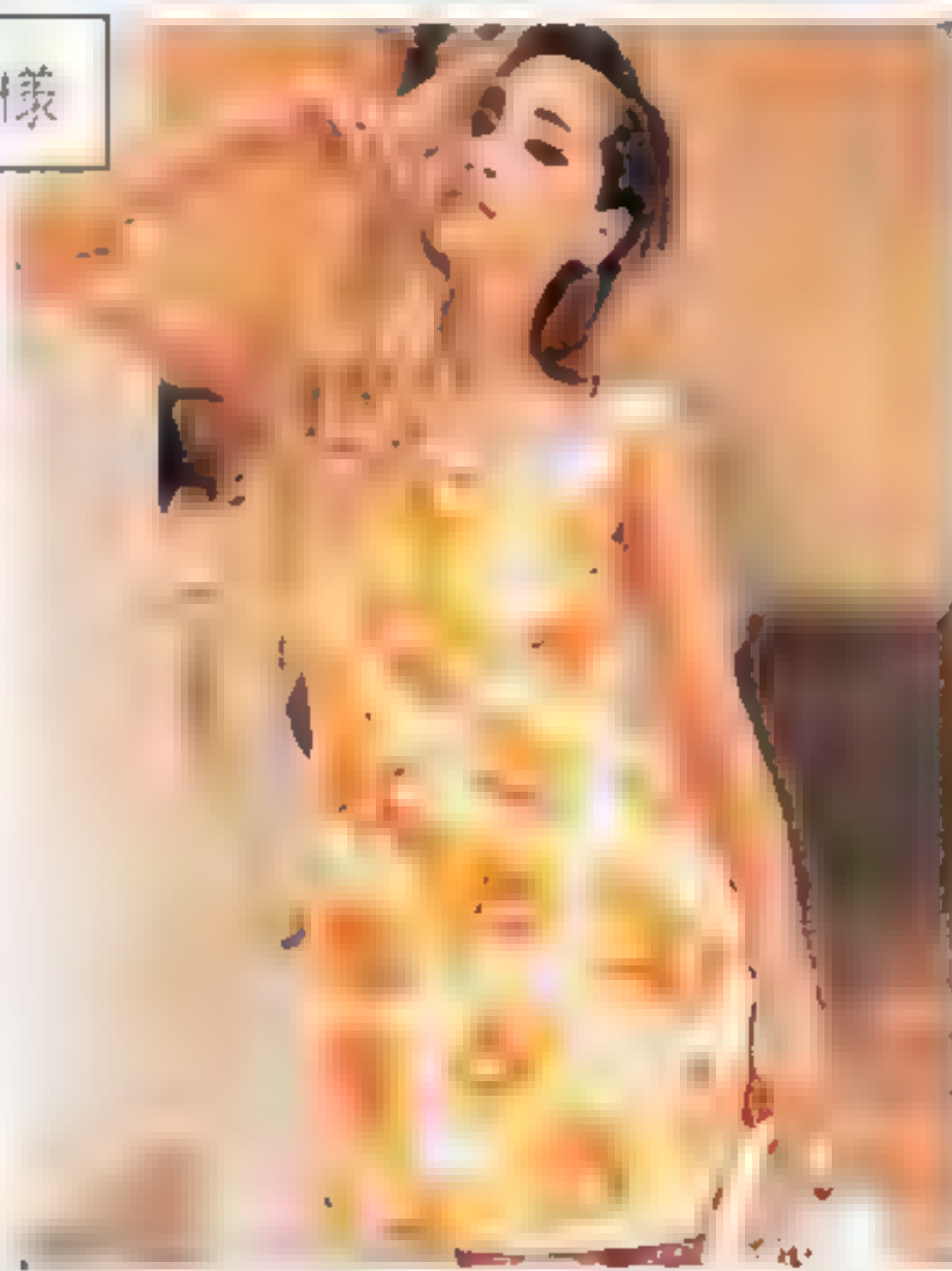
sugarより

ワンピース

5

1名様

太陽みたいな
オレンジ色が
まぶしいワンピ♡
sugarの総フラワ
柄ワンピース(Sサイズ)
は夏らしく元気がで
るビタミンカラー♡
胸元のビジュが太
陽を浴びてキラキラ
輝くよ♪ 夏の視線
を集めちゃう♡



sugar ☎025-228-4747
<http://sugar-net.com/>

Delyle NOIRより

全身コーデ

4

各1名様

オールインワン

エレガントな
ローズ柄で
イイ女に格上げ♡
白地に大きなピンク
ローズが美しい、ワ
ンピとオールインワ
ン♡ ウエストのビ
ッグリボンでスタイ
ルもよく見える♪
好きなアイテムを選
んで応募してね★



Delyle NOIR ☎03-3477-5053
<http://delyle.jp>

LUSHより

ギフトセット

3

2名様

レトロポップで
元気がでる
バスアイテム♡
カラフルなバブルバ
ーとバスボムのセッ
ト★ サンドルウッ
ドとオレンジオイル
のフレッシュな香り
が、疲れを癒してくれ
る♡ いつも頑張っ
てるお父さんに♪



ラッシュジャパン ☎0120-125-204
<http://www.lush.co.jp>

リオ・エンターテイメントより

タトゥーシールセット

7

2枚セット5名様



ルミリータトゥーで、周りの子と差をつけよう♡

去年から引き続き大人気のフラッシュタトゥーシール♡ 汗や水に強いから、フェスや海水浴など夏イベで大活躍♪ ※6種類のうち、ランダムで2種類をプレゼントいたします。

リオ・エンターテイメント ☎03-6300-0910 <http://www.rio-entertainment.jp/>

酵素フード協会より

酵素ドリンク

6

2名様

特許成分の
特殊酵素を
配合してる♡

ブリリアント酵素EN
ZAMINはダイエット
中の女性に大人気の
酵素ドリンクで、圧倒
的にカロリー控えめ
なのが嬉しい♡ 一
般的な酵素ドリンク
のたった1/10だよ♡



酵素フード協会 ☎0120-64-7484
<http://kousofood.jp>

pita! ズシッと濃厚。

新しい付け心地 濃密泡

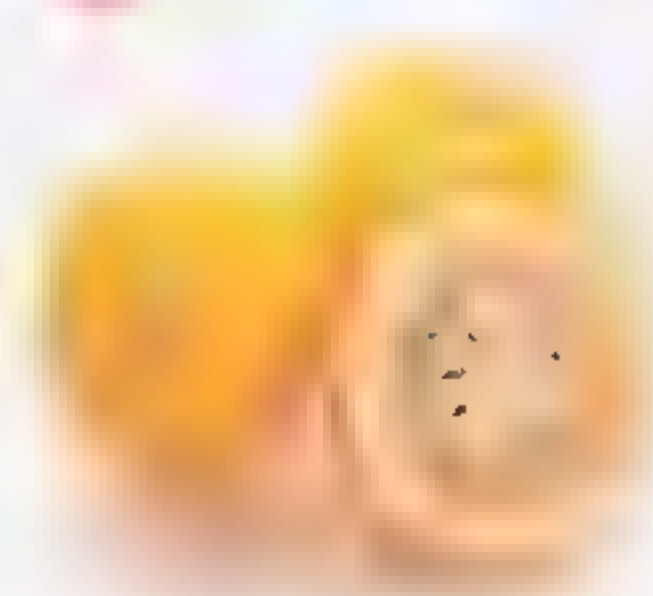
炭酸ガス
4000
ppm

週2
1分だけ

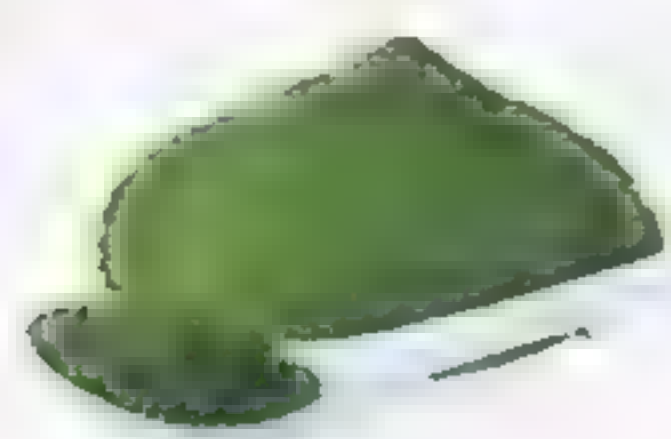
洗顔
パック

炭酸パック & 洗顔が同時にできるダブル美容洗顔フォーム。
手、顔から落ちない濃密泡がお肌に密着して毛穴やくすみにしっかりアプローチ。
4,000ppmの炭酸ガスがお肌に届くとぼかぼかしてきます。

7 種類の美容成分



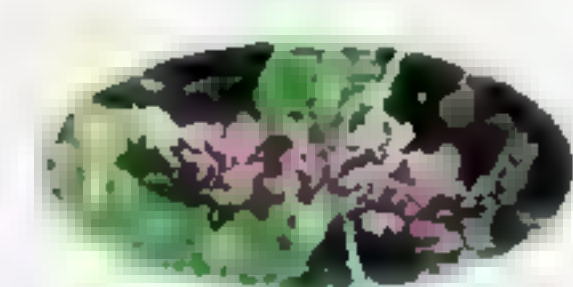
ユズ果実エキス



クロレラエキス



アロエベラ葉エキス



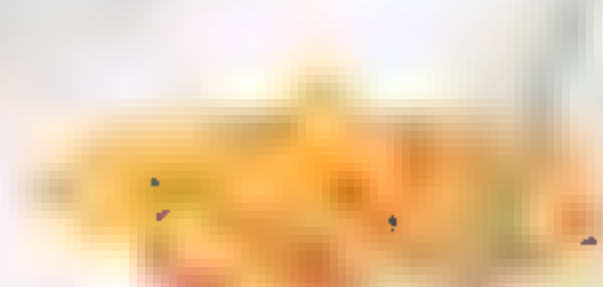
クズ根エキス



ヒアルロン酸 Na



マカデミア種子油



トコフェロール

おススメ!

寝起きでむくんでいる時や
お出かけ前にもフェイスライン
がスッキリするのでとっても
便利です。ジワーっとあたたか
くなるので効いてるな〜って
感じます♪

McCoy × 姉ageha ギャップ美人コンテスト
グランプリ 河原千佳さん

どうして炭酸?

炭酸が油やたんぱく質に吸着。炭酸を含んだ濃密できめ細かい
泡が古い角質や皮脂、汚れを浮かせてやさしく除去。
毛穴の奥まですっきり洗いあげます。
エステサロンで使用する炭酸レベルでホームケア♪

弱アルカリ性



炭酸
パック

美容
洗顔

Oceans Diana

[お問い合わせ先]株式会社オーシャンズディアーナ
大阪府中央区西心斎橋1-5-5 アーバンBLD心斎橋5F
TEL:06-6224-0035 FAX:06-6224-0036
受付時間10:00~19:00 (土・日、祝日、当社休日を除く)
<http://www.oceans-diana.com>

リッチムースクレンジングホイップ ¥2,600(税別)

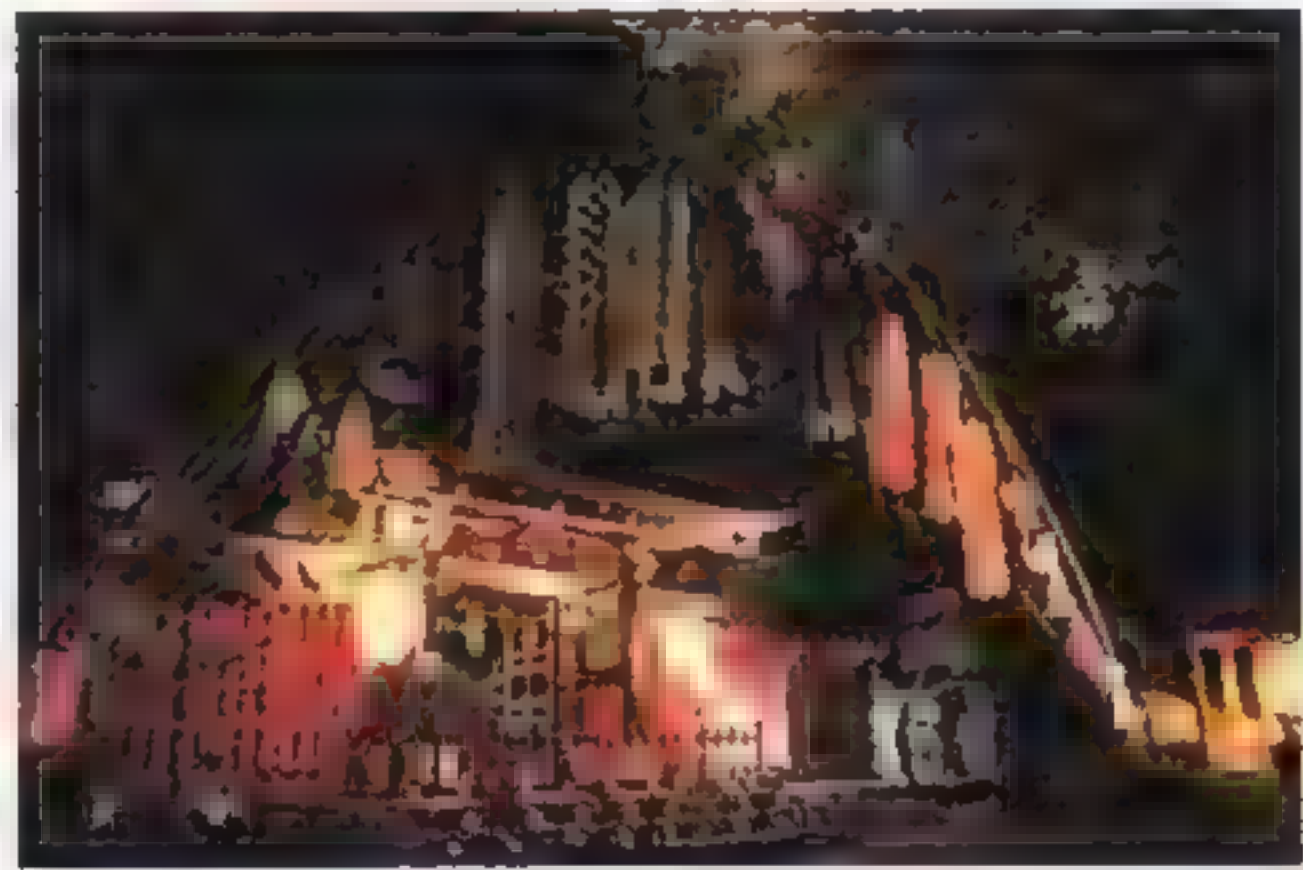


仙台七夕まつり



伊勢・名古屋の時代から
長く続いた伝統行事

日本三大七夕まつりの一つである“仙台七夕まつり”は8月6日～8日の3日間で開催♪ 色鮮やかな七夕飾りが街中を埋め尽くし、笹に飾る吹き流しや屑簾といった七夕飾りの製作体験もできるよ。他にも美味しい仙台グルメや伝統・歴史にまつわるステージイベントなども楽しめる♪ 活気に満ち情緒溢れる昼のまつりと、竹灯籠やイルミネーションが幻想的な夜のまつり、雰囲気の違いをぜひ感じてみてね♪ イベント前夜は花火大会も見逃さない♡ 約16,000発の花火が夏の夜空を綺麗に彩るよ。●日程/8月6日～8月8日 ●場所/仙台市中心部および周辺商店街 ●仙台七夕まつり協賛会 ☎022-265-8185



最新 若いコとの 会話にも困らない エンタメ Entame 虎の巻

笑って泣いてドキドキするような、今注目の映画作品が目白押し★ 梅雨の時期は映画館で有意義な時間を過ごそう♪

MOVIE ファインディング・ドリー

© 2016 Disney/Pixar



忘れん坊のドリーがたったひとつ忘れなかった“家族の思い出”を、断片的な記憶を頼りに家族に会いたい一心で大海原へと旅立つが、その手がかりは人間の世界にあった!? ●監督/アンドリュー・スタントン ●声の出演/室井滋、木梨武彦ほか ●7月16日ロードショー

MOVIE HIGH & LOW THE MOVIE

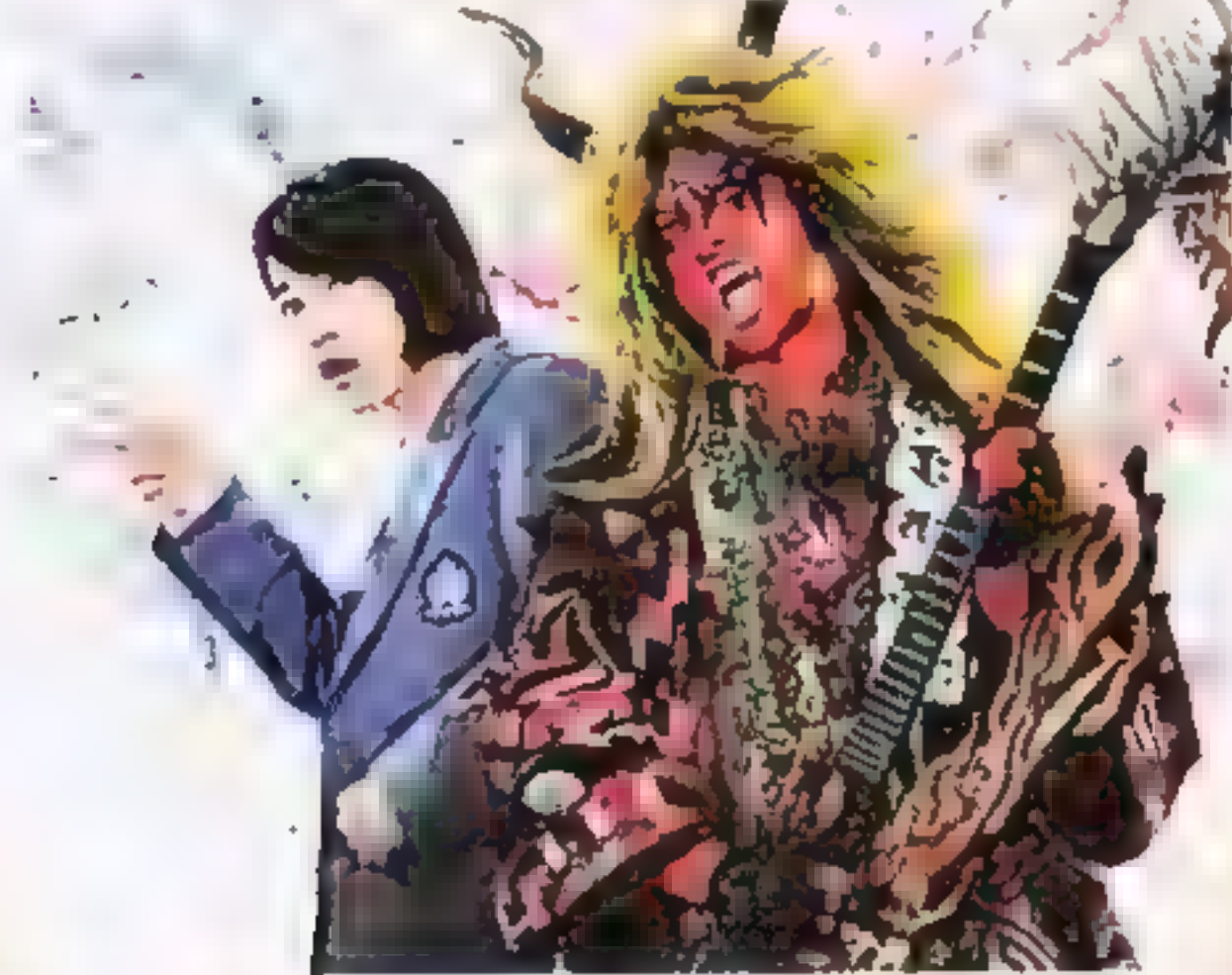
© 2016 HIGH & LOW 製作委員会



5つのチームが拮抗する“SWORD地区”。強大な勢力で一帯を支配していた“ムゲン”の総長・琥珀が戻ってきたことで均衡は崩れ去り、前代未聞の事態に。物語はいよいよ核心に迫る。●監督/久保茂昭 ●出演/AKIRA、TAKAHIROほか ●7月16日全国ロードショー

MOVIE TOO YOUNG TO DIE! 若くして死ぬ

© 2016 Asmik Ace, Inc. / TOHO CO., LTD. / J Storm Inc. / PARCO CO., LTD. / AMUSE INC. / Otonari Kaku Inc. / KDDI CORPORATION / GYAO Corporation



世界初の【映画】コメディ★

不慮の事故により17歳で命を落とした大助が目覚めると、そこは【地獄】だった!! ロックな赤鬼・キラークと出会った大助は「大好きなひろ美ちゃんとキスしたい!!」とよみがえりを目指して奮闘する!! ●監督/脚本/宮藤官九郎 ●出演/長瀬智也、神木隆之介ほか ●6月25日全国公開

MOVIE アリス・イン・ワンダーランド 時間の旅

© 2016 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.



マッドハッターを救う冒険の旅

悲しい過去に心を奪われたマッドハッターを救うため、時間をさかのぼるアリスの冒険を描くファンタジー・アドベンチャー★ 彼女たちの幼少期の驚くべき“秘密”も明らかに!! ●監督/ジェームズ・ボビン ●出演/ジョニー・デップ、ミア・ワコウシカ ●7月1日全国ロードショー

MOVIE 植物図鑑 運命の恋、ひろいました

© 2016 植物図鑑 製作委員会



さやかと樹の恋

さやかの目の前で行き倒れていた青年・樹。思わぬ出会いから“半年”という期限付きの同居は始まった♡ 新しい世界を教えてくれる樹に惹かれていくが、彼には秘密があり……。●監督/三木康一郎 ●原作/有川浩『植物図鑑』(幻冬社文庫) ●主演/岩田剛典、高畑充希 ●公開中

MUSIC ポルノグラフィティ



43枚目のニューシングル「THE DAY」は、悩み迷いながらも一歩ずつ前へ進もうとする人の背中を押すような、前向きなメッセージが込められた疾走感溢れるロックナンバーだよ★ ●CD+DVD ¥1,481 CD ¥1,204 CD+アニメジャケット ¥1,389 (すべて税別) ●発売中/SME RECORDS

MUSIC 安室奈美恵



ミステリアスなギターフレーズに過激な歌詞をのせて歌い上げる、クールなダンスロックナンバー♪ 大勢の女性ダンサーたちが寸分の狂いもなく踊り咲き、迫力あるパフォーマンスのMVは見逃せない★ ●CD+DVD ¥1,500 CD ¥1,000 (ともに税別) ●発売中/Dimension Point

MUSIC OLD CODEX



Vocal Ta_2とPainter YORKE.からなるOLD CODEXの、全シングル表題曲12曲と新曲2曲、計14曲をまとめたアルバム「Fixed Engine」♪ DVDとBDでは収録内容が違うよ★ ●CD+DVD [BLUE LABEL] ¥3,800 CD+BD [RED LABEL] ¥3,800 CD ¥2,800 (すべて税別) ●6月8日発売/Lantis

おしりの肉だけを

しっかりと持ち上げる！

女ならいつまでも、
かわいいおしり。

これが
マジック
ウイング



夜用美尻ショーツ
「つけナイトヒップ」

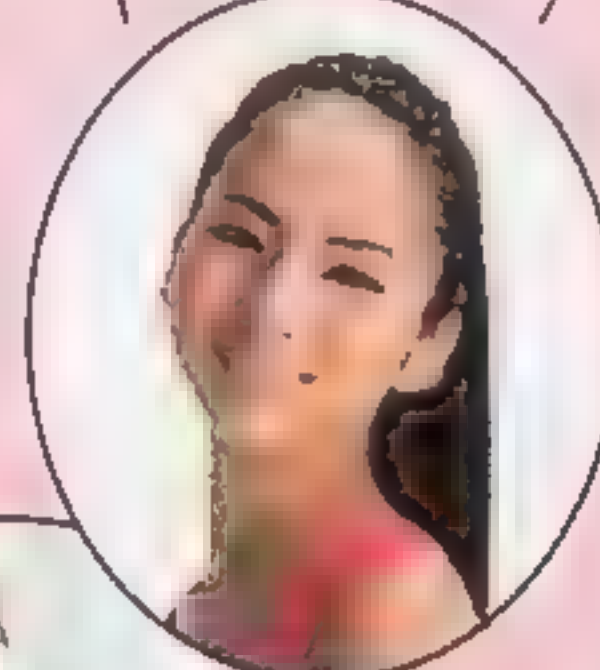
おしりにやさしい
オーガニック
コットン素材

マジックウイングで
ヒップアップ

ボディメイクアップヨガ講師
芥川舞子監修

主婦の友生活シリーズ

美尻をめざす
エクササイズも
ご紹介！



※マジックウイングをわかりやすくするために、写真に点線を入れています。



つけ
ナイト
ヒップ

寝ながら美尻

寝ている間に美尻を形状記憶！



夜用美尻ショーツ
付属「つけナイト
ヒップ」



マジックウイングの
端を持って



ググッと



ウイングを
マジックテープで
とめてキープ！

肌にやさしいオーガニックコットンと、自由に調節できる
マジックウイングで、体をしめつけず安眠をサポートします。

寝ながら
美尻

つけナイトヒップ™

●価格:本体1980円+税 978-4-07-414888-2

芥川舞子監修



アンダー約65~90cm
フリーサイズ



ブラも
好評発売中!!

背中・ワキのハミ肉撃退! /

寝ながら
美乳

つけナイトブラ®

14万部突破!

MACO 監修 ●価格:本体1900円+税 978-4-07-410028-6

2016年、主婦の友社は創業100周年。

主婦の友社

■主婦の友社コールセンター 0120-916-892 (書店様専用 ☎049-259-1122)
www.shufunotomo.co.jp ★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文などにご利用ください。

SNS

SNSってコミュニケーションやビジネスのツールとして非常に便利★ でも一歩使い方を間違えると、イタイことになるから要注意! 大事なことは「不特定多数の人に何を伝える」ために投稿するか。そこんとこ忘れずに♪

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A
THANKS_EASE

事件簿!

Q. 「いいね!」やコメントの数が気になって仕方ないです。少ないとヘコみます。

♡ 「いいね!」が何個ついて、儲からないから大丈夫!

そんなに気にするのなら、SNSを使って稼ぐことに力を入れたほうがいいと思う。稼げない「いいね!」は何個あっても変わらない。だってただの自己満だし。意中の人からのいいねだったらうれしいけど、ビジネス以外の目的で数を気にするのなら、男の心からの「いいね!」。モチ線がわかるから、どんな表情や髪型だと萌えるかの意識調査として使える♡

Q. 最近、忙しくて辛いということと、気持ちが病んでいるということを SNS に投稿したら、周りからどん引かれた気がします…。淋しいです。

♡ 常に忙しい&病んでるアピールは人を遠ざける元凶

病んでる同士がつながる分にはいいかもしれないけど、不特定多数のいるところに公開するのはよくない。というかプラスがない。仕事の人も見る場合は「完全に仕事ができないヤツ」と思われて、将来的に給料下がるから。本当に辛いのなら友達に「病んでるから助けて」とLINEしたほうがいい。健全に誰かに構ってほしいなら「仕事終わってひと段落。遊びたい月間到来♡」とか「遊びたいから誘ってね!」って前向きにアピったほうがいい。結構誘われるもんだよね。

Q. ブログ用に料理の写メを撮りまくってたら、周りに呆れられました。別に良くないですか?

♡ 空気を読んで撮る分にはいいと思うよ

ブロガー仲間とか女子会用の写真を撮るメンバーで集まったときはいいけど、それ以外ではあんまりやらないほうがいいと思うな。せっかくの料理が冷めたり乾いたりしちゃうから、興味のない人からすればいい迷惑。空気とメンツを見て判断しないと嫌われたりバカだと思われて損するよ! みんなが撮ってるならいいけど、撮ってなければやめると心得ておくべき★

Q. SNS で素の自分を表現したくて、思ってることを素直に書いたら友人や彼氏にゲンメツされました…。

♡ ありのままの気持ちなんて SNS に書いちゃダメ、絶対!!

デジタル化されたものには、人に伝えたいことしか書いちゃダメ。もし自分の気持ちを吐き出したのなら、ノート買って日記でも書けばいい。デジタルは人に読んでもらうためのものであり、多くの人の目に触れるものなんだからそのつもりで書かなきゃ。「読んでると思わなかった」なんて絶対にナシ!! SNS は自己顕示欲を満たすためのツールじゃないよ。人を喜ばせるとか、好かれるために使った方がいいと思う。

Q. SNS 上でマメに投稿してる人と意気投合し、実際に会ってみたのですが自分の話ばかりされてビミョーでした…。生で会うと面白い人との見分け方ってありますか?

♡ リアルで面白い人とモテる男は SNS に力を入れてないと思う

ビジネスでやってる人は別として、常に SNS に投稿しまくってる人は鬱憤がたまってるんじゃないかな? SNS 上に自己満を求める人って、淋しがりとかかまってちゃんが多い気がする。特に投稿数がハンパないのにフォロワーが少ない人は、要注意人物としてみたほうがいいかも。あと、コメントや「いいね!」が女の心ばかりの男は現場にあまり赴いてないしよ! 男の可能性大。仲が発展する場合もあるだろうけど、SNS でコメントしあってるうちはまだだよね。急にやりとりがなくなったら、手をつけたか引きがなくなったってことだと思う(笑)。本当に遊んでる人だったら、SNS じゃなくて LINE でやりとりしてるから!

Q. 更新数の多い友達に「なんで「いいね!」押してくれないの?」と怒られました。正直面倒くさいです…。

♡ 私なら「君の投稿、心の琴線に触れないんだよね」って言う!

モーレツに面倒くさいわ、それ…♡ 「いいね!」なんて義務じゃないのにね。嫌われてもいいなら「もっといいこと書いてよ」とか「君の実力不足でしょ」って言うっていいと思う。カドを立てたくないなら「見てなかった」「ログインしてなかった」で十分。上司や先輩が相手なら、「フォローしてる数が多いけどタイムラインの流れが早いので、あと10倍くらい投稿してください!!」って投稿を促す(笑)。

♡美咲とSNS♡

男あさりとか仕事とか目的を決めてやりこむべき♡

SNS をやるなら絶対に目的を決めたほうがいい。友達作りとか仲を深めるためとか仕事とか。ツールとして生かさないとかやる意味がないから。私の目的は男あさり仕事。投稿を見れば顔も価値観もある程度わかるから、男のカatalog 同然なんだよね♡ あとは好きなコを選んでメッセージという形でオーダーする、みたいな。私、それでつき合ったことも全然あるから♡。せっかくやるなら彼氏見つけるくらいやりこんだ方がいいと思う。あとは、身近な人に好かれる投稿を意識すべき。本人に直接言うことではないけれど、誰かへの圧倒的な気持ちとか周りが喜ぶことを書くとか友達がもらえるし、仕事でもいいアプローチになる。あとは地道に続けること。ブログなどの記事もそう。目に留まるか留まらないかはさておき、書いてれば必ず結果がついてくるから♡。



プロフィール

下田美咲(しもだ・みさき) / 1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♡

Twitter ♡ <https://twitter.com/shimodamisaki>
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルベス。」

♡ <http://ameblo.jp/shimodamisaki/>

YouTube ♡ <https://www.youtube.com/user/shimodamisaki>

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞



出会いの季節がやってきました♡ シミュレーションで理想の顔を研究したら、身体を作り込んで、おひとり様活動で息抜きしつつ、美寄り道spotで入念に準備して夏フェスにでかけて、年上か年下の彼をGET♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa, Rina Sakurai, Kande Sugiyama, Yuuka Obara, Misaki, Saki Mayukawa



Contents

part 1

「おひとり様」活動、激写!!

part 2

彼にするなら年上? 年下?

part 3

待ち合わせ前の美寄り道Spot♪

part 4

姉的夏フェスの楽しみ方♡

part 5

伊吹奈々をわマッチョに変身!

part 6

幹也先生の整形シミュレーション

(生かろ時計回りに) (127) ビスチエ ¥5,990 / RESEX 渋谷109店 タイトスカート ¥6,750 / 花屋(パロック) ジャパンリミテッド (咲) ワンピース ¥5,990 / DURAS (佳那) ビスチエ ¥5,490 / RESEX 渋谷109店 (刺) コンビネゾン ¥11,800 / DURAS (ど) ショートフリルキャミ ¥4,200 / BABA 渋谷109店 ショートパンツ ¥5,900 / DURAS (沙世) ネックデザイントップ ¥5,990 / EGOIST ルミネエスト 新宿店 スカー ¥4,490 / RESEX 渋谷109店 (美咲) ヘアトップ ¥5,990、ショートパンツ ¥5,990 / とともに GYDA 渋谷109店

女子会では満足できないお姉さんたちの!!

癒やしは
ココロの
美容液

PART 1

「おひとり様」活動、激写

何かと世知辛い世の中、華麗に渡って行くためには、自分の身は自分で守り、ストレスも吹き飛ばすスキルが必要。そのためにお姉さんたちがたどり着いたのが「おひとり様」活動でした♡ 女子会でも満足できなくなったらぜひ試してみて。

PHOTO_Takamasa Sasai
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

おひとり様2人目

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし

加賀美早紀は ひとり焼肉

焼肉はもちろん、居酒屋でも、寿司でも、どこでもひとりで行っちゃ。食べたい時に好きな物を食べるのが一番のストレス発散かも♡

焼肉の美容効果

焼肉はたんぱく質と脂質が豊富で、カルニチンの効果で脂肪燃焼、さらにアミノ酸が豊富に含まれていて美肌効果も。炭水化物は子供にせず、野菜やキムチと食べるべし!

おひとり様3人目

主婦(27歳/東京都)
既婚・娘2人

南 あつみさんも ひとり焼肉

こう見えてかなりの大食い。いつもハラミやタンを4皿くらいはペロリ♡ ご飯や麺は食べないでひたすらお肉に徹するよ。

おひとり様4人目

レーザー休業中(29歳/東京都)
既婚・娘1人

神子島みかさんは ひとりラーメン

ひとりファミレス留まりだった私も3年くらい前からひとりラーメンデビュー。麺匠竹虎と竹末東京プレミアムが2大推しラーメン♡

おひとり様5人目

ライター& TOKYO NADESHIKO プロガー
(36歳/東京都) 既婚・娘1人

水野祐香さんも 仕事帰りの ラーメンが 至福のとき♡

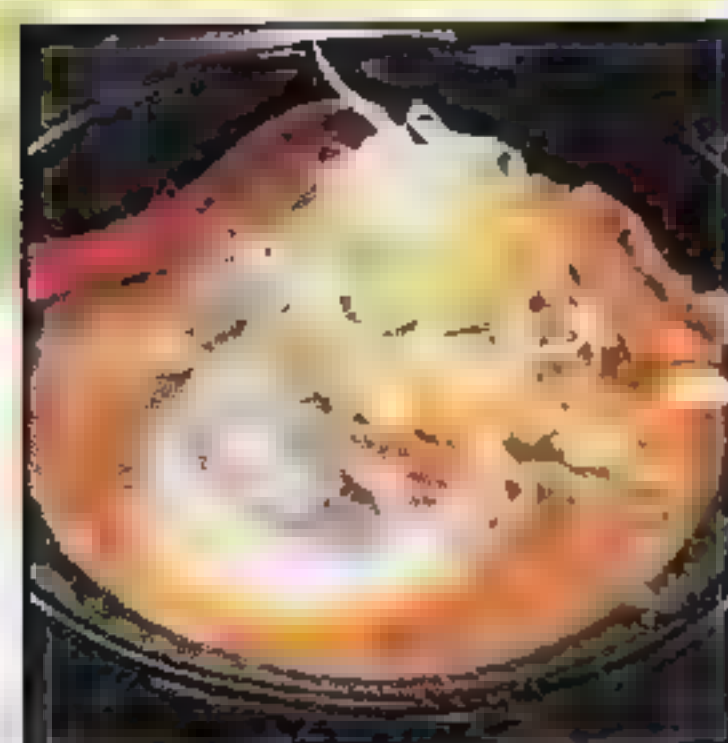
旦那さんの影響で私もラーメン好きに。無性に食べたくなって脳内かラーメン、ラーメン…ってなる!! (笑) やっとありつけたときの幸福感が半端ないから我慢しないで食べた方が美容にもいいって信じてる。

祐香の推しラーメン Best3

花田
(渋谷)

えびそば 一幻
(新宿)

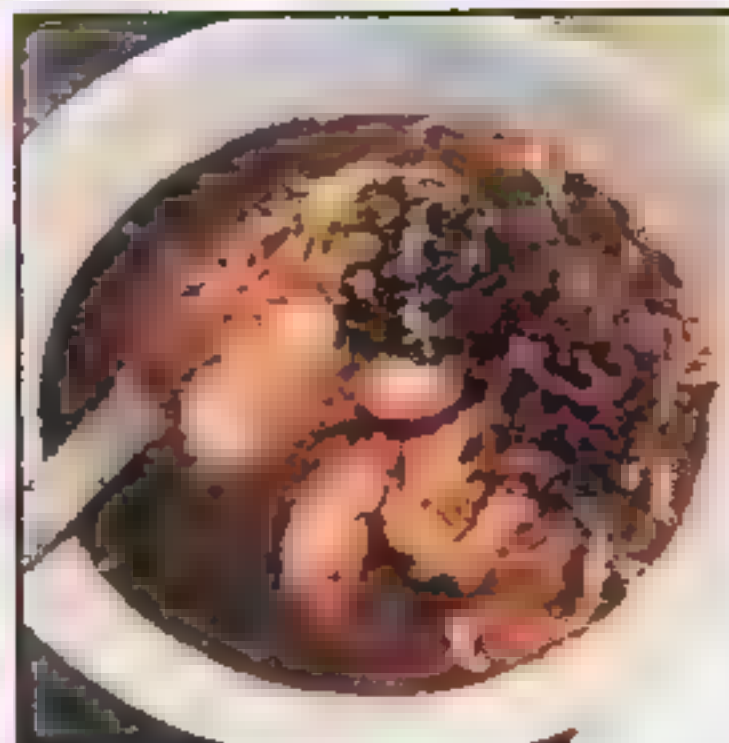
BASSANOVA
(新代田)



野菜の甘さが溶け込んだ黄金色のスープがおいしい味噌ラーメン♡ 麺はほどよい固さでモチモチしてる! 1杯830円。⑧渋谷区道玄坂2-16-1 伊勢ハビル 1F ⑨11:30~24:00 ⑩年中無休



札幌発の濃厚ラーメン。海老のダシの効いたスープが絶品なの。みそ、しょうゆ、塩味と3つの味から選べるよ! 1杯780円♡ ⑪新宿区西新宿7-8-2 ⑫11:00~23:00 (L.O.22:45) ⑬水



編集部近くにあるグリーンカレーそばが有名な店。太めの縮れ麺がたまらない♡ 1杯1,000円。⑭世田谷区羽根木1-4-18 新代田たちばな荘1F ⑮11:30~14:45、18:00~翌1:30 ⑯不定休



いつもこのくらい食べる♡ 右から反時計回りにニラ・にんにく入り水餃子 (290円)、ニラ・にんにく入り餃子 (290円)、きゅうり (200円)、しそ焼き餃子・みそだれ付き (380円)。1皿6個でひとり食べるのにぴったり。

いただきます!

食べられ度100%

食編

餃子にラーメン、焼肉までひとりで行っちゃうお姉さんが急増中! 人目なんか気にしないでお腹と心を満たすのが大人の流儀♡

おひとり様1人目

TOKYO NADESHIKO プロガー
(36歳/東京都) パツイチ独身・子供なし

MERIさんは ビール片手に 心ゆくまで 餃子を爆食い♪

最近、空前の餃子ブームで女子向けのおしゃれな餃子バリなんかもがにオープンしてるけど、私は何年も前から餃子ファン(笑)。ビールと餃子があれば何時間でも飲んでられる。でも炭水化物は太るから、取るなしいのがマイルール。

餃子の美容効果

餃子は完全栄養食に近いダイエット食品。餃子はたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をバランスよく含んでるよ。野菜もたっぷり♡

Shop Information

東京餃子楼 茶沢通り店
⑧世田谷区太子堂2-23-5
ブルミエ太子堂1階
☎03-5779-8757
⑨11:30~翌2:00(L.O.1:30)
年中無休
カウンター9席 テーブル6卓(22席)

猫カフェ「きやりこ」新宿店
 ① 新宿区歌舞伎町1-16-2
 ☎03-6457-6387
 ② 10:00~22:00(最終入店
 21:00)年中無休
 入店料金60分1,000円/延長
 料金10分150円

猫の美容効果

猫と触れ合うと、ストレスホルモン・コルチゾールを抑制でき、血圧も安定。ニコニコの表情をもらうことで免疫力もアップするそう。



動物編

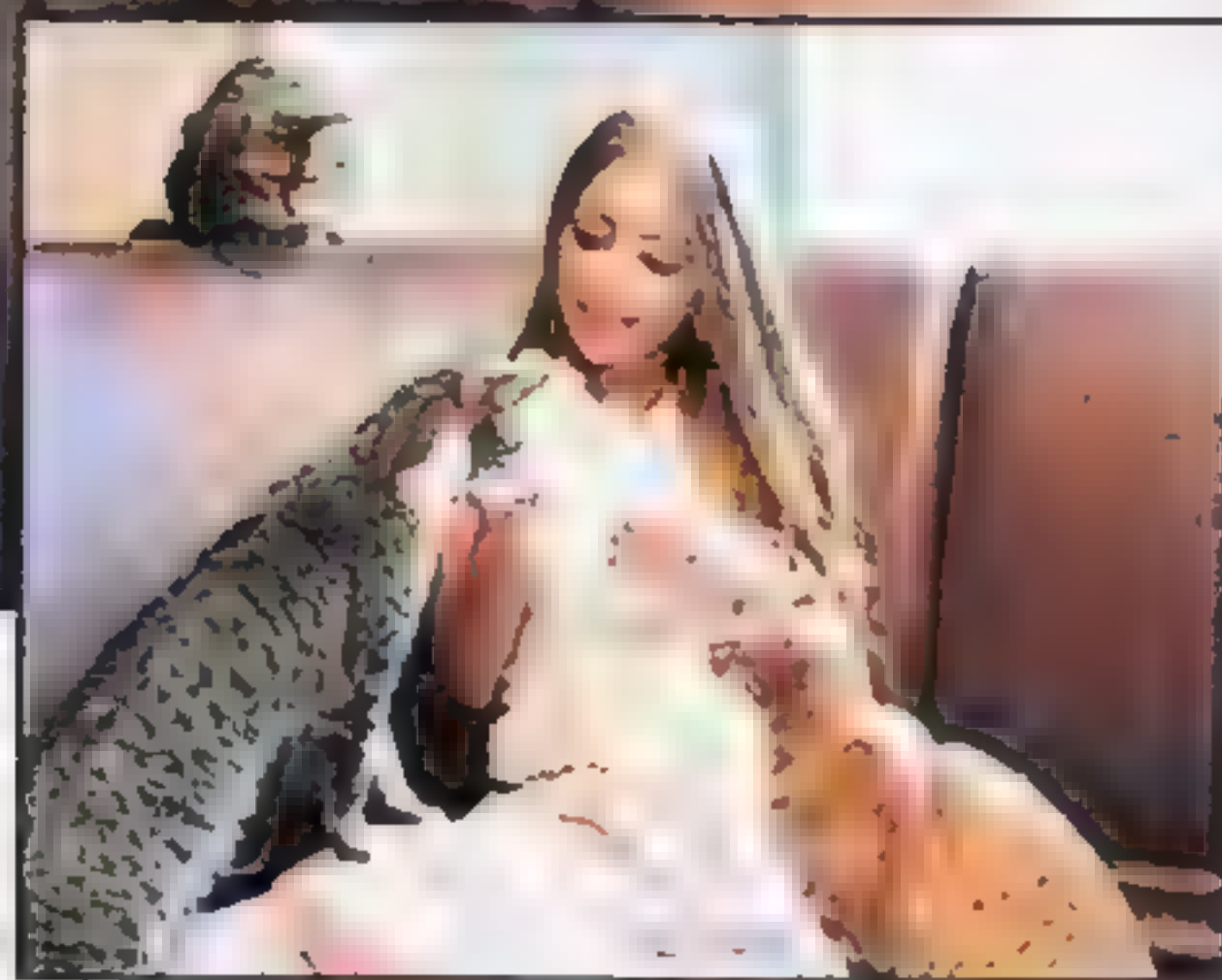
動物と触れ合うと安らぐのは、「オキシトシン」という幸せホルモンが分泌されているから。科学的にも実証されている、究極の癒やしです♡



ノルウェージャンフォレストキャットのはるまきくん。フワフワの毛は思わずモフモフしたくなる♡

RIRIさんは猫カフェにてニャンニャン語で猫と世間話

ふだんは犬派だけど隠れ猫ファン♡ お気に入りの子を眺めたり、猫語で会話したりしてる(笑)。歌舞伎町にある「きやりこ」の猫さんはみんな穏やかでのびのびしていい感じ♪ 帰る頃には心のトゲも取れてる♡



300円で購入できるささみのおやつを買ったとたん、猫さんが寄って来てハーレム状態に。1人1時間に1回しか上げれないから注意して★

都心にありながら、広い店内には総勢45匹もの美猫さんたちが在籍。お気に入りの子を見つけたらリピートして通っちゃいそう♡



今年の誕生日は北海道まで、念願だったディープインパクトに会いに行ったよ。エビファンニアにまで連れてデモンMAX!!

他にこんな言い方もある♡

伊吹奈々さんは競走馬に逢いに行っていた♡

物心ついたときから強くてキレイな馬の虜に♡。実家が競馬場の近くで小さいころから馬に触れてたからかも♡。競馬もやるけどギャンブルというか子供の運動会を見る感じ。

馬の美容効果

触れるだけでも癒やされるし、キレイな目を見ると優しい気持ちになれる♡。乗馬中はゆらゆらと上下左右に動くから、ヒップアップにもなる♡。



競走馬って「馬」って気持ちがいい。そんな姿を見てると感動して号泣してしまうことも♡(笑)

水族館の美容効果

アニマルセラピーとアクアセラピーのW効果で高いヒーリング効果があるのがアクアリウムセラピー。α波が出てリラックスできるという研究結果も♡。

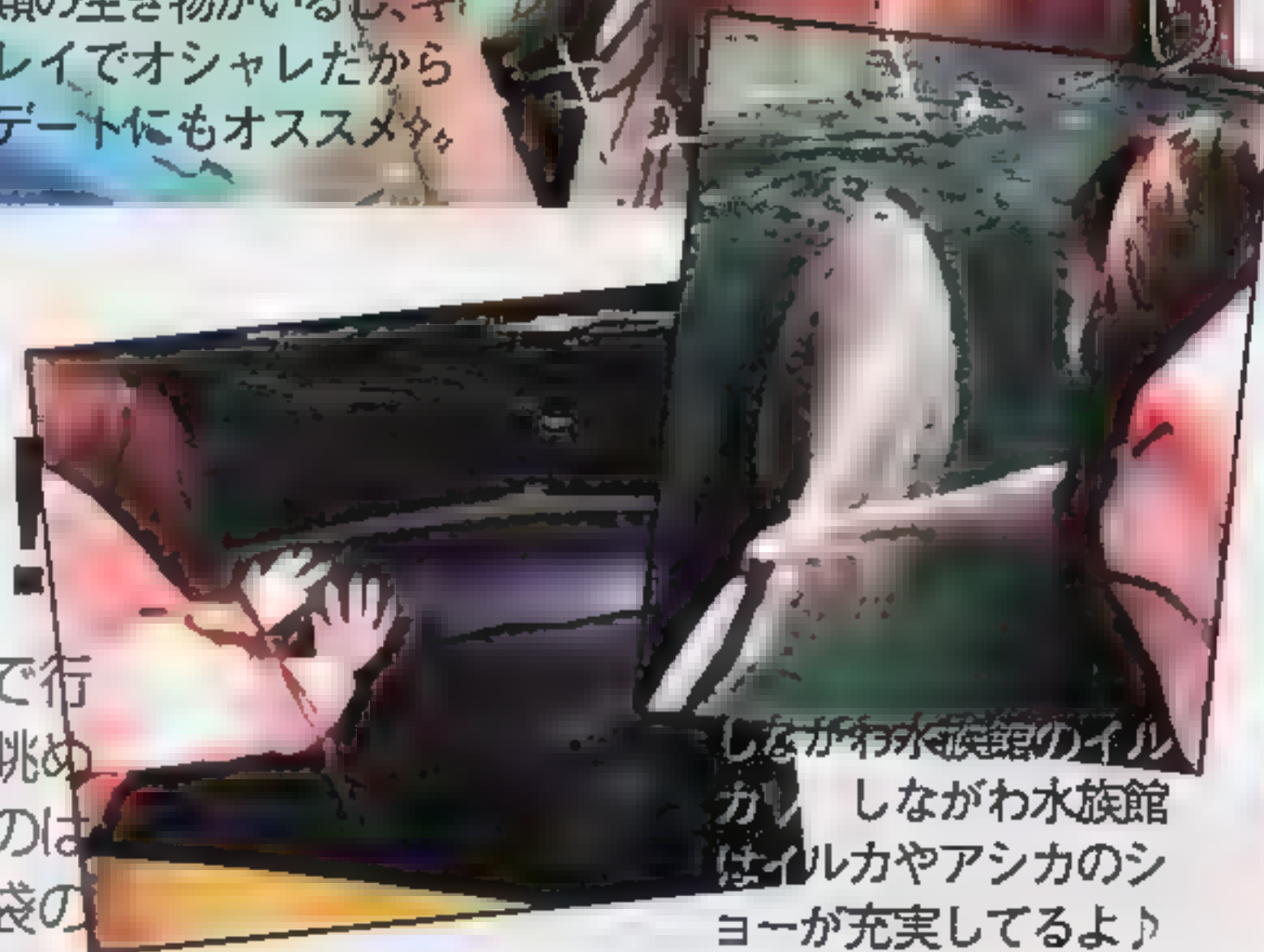
美容室経営&アクセサリデザイナー(28歳/東京都)既婚・子供なし

大城あいさんは年パス買って暇さえあれば水族館にいた!!

昔から水族館が大好きで暇さえあれば、ひとりで行っちゃう♪。海の生き物に触れ合ったり、水槽を眺めると嫌なことスーッとなくなる♪。よく行くのは「しながわ水族館」や「アクアリウム品川」、池袋の「サンシャイン水族館」♡。年パスも持ってるよ♡

何時間眺めていても全然飽きない♡

池袋サンシャインのペンギン♡。ラッコやマンボウなどいろんな種類の生き物がいるし、キレイでオシャレだからデートにもオススメ♡。



しながわ水族館のイルカ♡。しながわ水族館はイルカやアシカのショーが充実してるよ♡

パワスポ巡り

神社とかよく行く♪。恋愛で悩んだときには飯田橋の東京大神宮がいいよ♡。行ったあとは何かしらプラスのことが起きる♡。

ダンサー(38歳/東京都)独身・息子1人

Angelさん

激アツ銭湯

よく行く45℃の激アツ銭湯が大田区・池上にある久松温泉。都内ではめずらしい療養温泉でアルカリ性の黒湯は美肌効果も大♡

イベントコンパニオン(31歳/東京都)独身・子供なし

奥山絵里奈さん

写経

仏教ではお経を読んだり書き写すと徳が積めるといわれてる♡。お寺でひと文字ひと文字、丁寧に書く心が清らくなる♡

主婦(30歳/大阪府)バツイチ既婚・息子1人

白井ゆかりさん

りゅうちえる観賞

りゅうちえるの出てくるテレビは全部制覇♪。特にモニタリングの怪奇現象のドッキリ企画のリアクションがかわいすぎて癒やされる♡

専属モデル(33歳/東京都)独身・子供なし

桜井莉菜

ひとりハワイ

お気に入りのホテルを泊り歩いたり、ボードの上でやるサップヨガをして体をメンテ♡。オススメホテルはモダンホノルル♡。

株式会社ミンツプランニング代表(29歳/東京都)独身・子供なし

金本かすみさん

ひとりディズニー

平日のすいてる時間を狙って、子供達が保育園に行っている間に舞浜までひとつとび。姫気分パークを歩いて癒やされるよ♡

芸能プロダクション運営(29歳/東京都)バツイチ独身・息子2人

鈴木愛美さん

変わりダネ編

定番の癒やしネタでは満足できないお姉さんのマニアックなおひとり様活動を一挙公開♡。一度体験したらハマるかも!? お試しアレ♡

アラサーになったらストライクゾーン広めでかまえておきたい♥

安心の年上、流行りの年下あなたはどっち?

アラサーになると肌質や体形が変わるだけでなく、男性の好みも変化することも♥「急に年下男性がかわいく見えてきた」なんて母性本能をくすぐられるお姉さんが急増中♥ 年上派と年下派の恋バナを聞いてみたら、それぞれの新たな魅力が発見できるかも♡

参加メンバー

Question

- Q1. 実際につき合ったのは?
Q2. ストライクゾーンは?

年齢は気にしない組

年下を愛でたい組

年上に甘えたい組

早川沙世
専属モデル(28歳/東京都)
独身・息子1人

A1. +8歳~-8歳
A2. 45歳~20歳

どっちにもいいところはあるから、最初から年齢で判断することはまずないかな♡

小島優花
専属モデル(26歳/東京都)
独身・子供なし

A1. +19歳~-2歳
A2. 46歳~24歳

ずっと年上派だったけど、今の彼をきっかけに年下派に♡ 年下好きは今の彼限定かも♡

MERIさん
TOKYO TADDESHIKOプロガー
(35歳/東京都)
既婚・子供なし

A1. +8歳~-4歳
A2. 41歳~31歳

気がつけば、もう長いこと年下としかつき合っていない♡ 元旦那も年下だったよ★

大塚あいさん
美容室経営者(28歳/東京都)
既婚・子供なし

A1. +16歳~-1歳
A2. 35歳~28歳

彼のストライクゾーンが狭いほど、浮気もしないし大切にしてくれることに気づいた★

RIRIさん
ダンサー(27歳/東京都)
独身・子供なし

A1. +20歳~±0歳
A2. 37歳~27歳

恋に求めるのはドキメキよりも安心感♡ 余裕のある大人な男性にキュンとする♥

横井莉菜
専属モデル(33歳/東京都)
独身・子供なし

A1. +3歳~±0歳
A2. 40歳~28歳

頼れるかどうかポイントだから、結果的に年上男性の方が好きになりやすいかな♥

美咲さん
カラコンデザイナー(32歳/東京都)
独身・子供なし

A1. +6歳~-3歳
A2. 42歳~27歳

年上とか年下はあんまり気にしたことないよ♡ 面白い人をいつも好きになる♪

山崎聖奈さん
イベントコーディネーター(29歳/東京都)
既婚・子供なし

A1. +7歳~-5歳
A2. 38歳~26歳

彼氏の見え目が若い方がテンションが上がるし、年下だと頼れる人はいらぬよ

真横川 咲さん
ヨガインストラクター(30歳/東京都)
独身・子供なし

A1. +8歳~-6歳
A2. 35歳~20歳

つい最近年下男性に目覚め、母性本能を刺激されてキュンキュンするようになった♥

伊吹奈々さん
まつ毛専門店グランドアイズ代表(34歳/東京都)
既婚・子供なし

A1. +5歳~±0歳
A2. 44歳~29歳

甘え下手な私を甘えさせてくれる年上男性に魅力を感じる♡ 特に精神年齢高め希望★

古橋綾香さん
医療関連会社勤務(32歳/東京都)
既婚・息子1人

A1. +20歳~+1歳
A2. ∞歳~35歳

入れ歯じゃなくてオシャレな男性なら、年上は年齢制限なし♡ 年下は絶対ない!

矢野ユウキさん
お仕事を辞めし中(27歳/東京都)
既婚・子供なし

A1. +9歳~-2歳
A2. 39歳~30歳

スマートにエスコートしてくれるから、年上男性とのデートはお姫様気分になれる♪

若い男の子の肌に嫉妬して自分の美意識も上がる

咲 最近気づいたんだけど、年下の男の子ってかわいよね♡ たとえば一緒に家でご飯食べて年上におかわりって言われると自分でもやりなよって思うのにな、年下に言われるとやっぱあげたくなっちゃう♡

MERI ちょっとイヤなことあっても、許せちゃったりする♡

MERI 私なんてここ15年くらい、ずっと年下としかつき合っていない(笑)。もはや若い子をかっこいい男に育てる感覚♡

聖奈 私はどっちもあるけど、トータルだと年下が多いかな。成功も失敗もまだ少ないから何にでもチャレンジしている姿がステキだし、見た目的にも若いほうがいい♡

MERI 見た目的に若いのが大事!! 年上につき合つと自分の見た目もそっちの年齢に合わせちゃいそう♡

咲 若くてピチピチのお肌見てるとうらやま♡

年上の男性と年下の男性、どっちがプレミアム感が味わえる?

莉菜 年上の何が魅力って、中身が大人なことじゃない? 女はいくつになっても怒る生き物だから、男性がそれを上手にだめしてくれるとケンカにもならない♡

ユウキ 私のんびりしてるほうだから、急かしたりせず受け入れてくれる、気持ちに余裕のある人がいい♡

奈々 男性って元々女性よりも精神年齢が低いから、自分よりも年上の方がちょうどいい気がする(笑)。弟がいるからか、年下にはなかなか甘えられないし♡

綾香 兄弟構成って影響するよね♡ 私と兄がいて、小さい頃から年上と接することが多かったから、自然と甘えられる年上が好きになったのかも♡

RIRI いろいろ経験してる分、私も物知りなのポイント高い★ テーブルや旅行で行ったことないところに連れてってくれることも多くて、特別な体験ができる気がする♡

咲 結局、仕事も態度も全部かわいい♡

聖奈 ノリがいい人も多くて一緒にいると楽しいよね♡ でも、ただノリがいいとかじゃなくて、年上彼女に釣り合うように背伸びしてる感じも好き♡

MERI ちゃんとこつちを大人の女として見てくれるよね♡ リードしてくれるのも素敵だけど、一生懸命追いかけてくれると胸キュンする♡

咲 あと、年上の話って生まれる前から本当にわかってたりするけど、私たちの年下ってそんなに離れてないこと多いし、離れてたとしても自分がわかる話題だったりするから、ジェネレーションギャップも少ない気がする♡

同年代とは行けないような高級店とか憧れるし、実際連れて行ってもらったお姫様になったみたいですよ♡

あ じかもそう言うお店が行きつけだったりして、慣れた様子で注文してるのを見ると「ステキ!!」ってなる♡

綾香 男性にはやっぱりエスコートして欲しいよね♡ 「どっちでもいいよって言われたらどうしようか?」って聞き返されると困っちゃう♡

奈々 あとは年上のほうが記念日とか大切にしてくれるしロマンチストだと思ってる♡ あい 私もそう思う! 前につき合ってた男性から、エッフェル塔の前でプロポーズされたことがある♡

三 エッフェル塔!? すごい…

莉菜 そういえば、このメンバーって年離れた彼女いたことある人多いけど、一番守備範囲広いのは…綾香ちゃん?

綾香 うん、私だね!! オシャレで入れ歯じゃないなら、いくつだって大丈夫だった♡ でもそこまで離れるとお父さんに甘える感覚に近い部分もあるかな(笑)。

Topics1 年下って経済力なさそう♡

私たち、年齢
気にしません♡

美咲 年齢って気にしたことないかもー、韓流系の顔が好きで、あとは面白い人がいい♡
沙世 私も面白い人好き♡ ギャグセンスが高い人って頭の回転が速くて飽きないし、仕事もできるイメージ♪
美咲 アクティブな人が多いし一緒にいて楽しいよね♪ 知らない世界を知れる方が楽しいから、ジェネレーションギャップも全然気にならない♡

年下男性が出たくなる
ような大人の女でいたい♡

奈々 おどってもらうのが当たり前とは思ってないけど、年下だとむしろ自分が出しちゃうそつ♡

MERII 私は彼が払えるレベルのお店に行くと、オトコを立てるために基本出さない♡ 店も、ジャンルの提案はするけど、最終決定は彼にゆだねるようになっている♡

絵里奈 5つくらい下の男性とつき合ってたときは、お店では一旦出してもらうって、あとでこっそり渡してた♡

沙世 私がちょっと席外してる間にお会計終わってたりするとスマートだなんて思う♡

奈々 そつかも。私は甘え下手でされることに慣れてないから、もし出してくれるならわざわざらしくないほうが気持ちいい♡

沙世 未来を考えると、お金のことでも大事だし、現実的なのは年上の男性かもしれないけど、年下でもちゃんと気遣える人ならいいと思う♡

莉菜 デートは別に割り勘でも構わないから、私はそういう意味では相手の年齢気にしないかな♡ こつちが全部出すのは違っけど、お互いに金銭的な面で自立できていればいいと思う♡

MERII 年上と比較しちゃうと物足りないかもしれないけど、私たちの年下ならある程度の経済力はあるハズ★ 出したって思わせの女でいたいよね♡

Topics2 年上っておじさんくさいイメージある♡

それは人によると思うけど、年が近い方がケンカしやすいし、何か言われたとしても年上の方がアドバイスとして素直に受け入れられる♡

あと、説教してきちゃうってイメージもあっておじさんって感じがするんだけどどうなんだろう？

美咲 加齢によるものはある程度仕方ないけど、エチケットとして清潔にはしてほしいよね♡ 年齢に見合ったものを身につけてオシャレな男性がかっこいい♡

確かに体毛はもはや年齢関係ないね(笑)。

美咲 私は見た目でいうと顔と毛が濃い人が無理だから、塩顔系でスネとか腕がもじもじしてなければOK♡

咲 そつか、そつという考えもあるんだね★ 私とは真逆で面白い♡

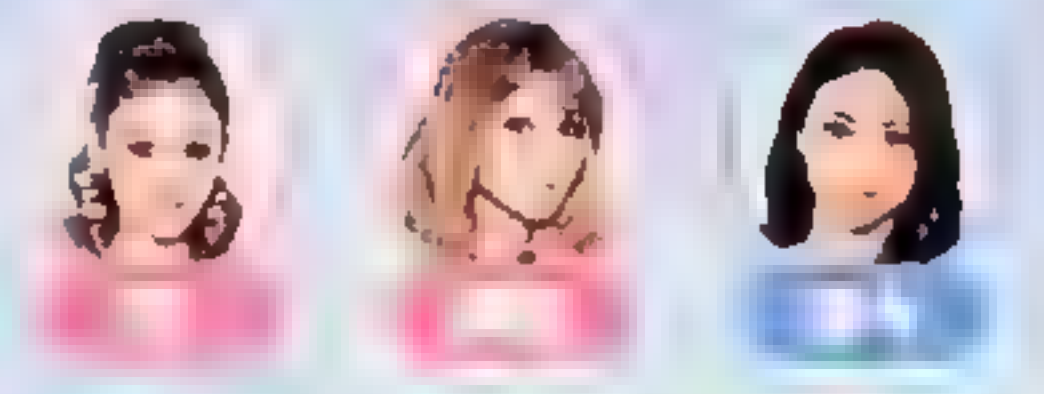
美咲 私は見た目でいうと顔と毛が濃い人が無理だから、塩顔系でスネとか腕がもじもじしてなければOK♡

ステキな感じで年齢を重ねている人もいると思うんだけど、どうしてもビジュアルが…年下のフレッシュさには勝てない。

咲 あど加齢臭!! 前は平気だったんだけど、年下に目覚めてからは無理になった♡ お泊まりして、朝起きて、枕臭いとか…♡

綾香 え、私は逆に、彼にシワとかあると、自分はまだまだ若いなって安心するし、このまま若い彼女でいようって頑張ってた♡

善作よりも年下男性の
かっこよさを重視して



奈々 自分がこの歳になって、上って既婚者とかのほうが多くなってきたから、選択肢を広げるために年下も恋愛対象として見るようになったんだけど…2人は逆になったきっかけとかあった？

咲 年下がかわいって思えるようになったの、本当にここ2年くらいなんだよね♪ 特にこれってきっかけはなかったけど、遊ぶ人・会える人に年下が増えたからかな？

花 私は今の彼さっけで、年下もかわいくなって思ってます♡ ずっと年上であればある程度良かったのに、今の人が大好き過ぎて♡

咲 えー、何それステキ♡

奈々 そうなんだ! 視野を広げたはいけど、年下って甘えにくいからどうしても恋愛に発展しづらくて♡

咲 甘えてくる男性もかわいいわ♡

花 年上でも甘えにくい人はいらっしゃるし、結局性格の相性だと思うので、気にせず話してみたらいいと思うな♪

Topics3 年下って頼りになる？

あ、その分染まってる人が多いと思うから、うまく誘導できれば頼りがいのある彼氏になるよ♡

絵里奈 経験は年上に敵わなくても、その分染まってる人が多いと思うから、うまく誘導できれば頼りがいのある彼氏になるよ♡

沙世 なるほど! そもそも私は年上男性と年下男性に求めているものが違う♡ 自分が甘えられる人かどうかっていうのは共通してるんだけど、年上には安心感、年下には一緒にいて楽しいかどうかが、特に年下が頑張ろうとしているのを見てると元気をもらえるよね★

絵里奈 経験は年上に敵わなくても、その分染まってる人が多いと思うから、うまく誘導できれば頼りがいのある彼氏になるよ♡

莉菜 え、そんなテクあるの？

絵里奈 最初にとにかく世間知らずなフリをするの。それで「俺がしっかりしなきゃこいつはダメだ」って思わせることができれば、自然としっかりしてくるよ♡

莉菜 え、そんなテクあるの？

莉菜 年下って頼りないイメージがあるんだけど、みんなはどう？

咲 ワガママを言われるとイラッとするけど、甘えてくれるのは嬉しいから問題ない♡

あい 年下とつき合ってた頃、私は私もうだったんだけど、だんだんかわいく見えなくなってきた♡

絵里奈 頼りなくても、頼りがいのある男にしたいと思う♡

上手く誘導して自分好みに♡

Topics4 年上はすぐ結婚って言いそう♡

結局のところ

それぞれの魅力を理解して、
受け入れ体制を整えよう♡

いろんな見方、善し悪しがある★ いい出会いがないと思って悩んでいるなら、まずはこれまでの思い込みを取っ払って、年上派だったら年下、年下派だったら年上と憶えず新しい出会いに飛び込んでみよう! 運命の人に会えるかも♡

結婚は理想じゃなくて現実、
焦るよりも吟味して♡

年上の人ってステキだけど、結構離れてると結婚に対してがつついてたりしますか？

あい ー、過去おつき合いした年上の人は、浮気は絶対しなかったけど、束縛と結婚願望は確かに強めだったかも♡

綾香 経済力もあるし、年齢的にも年上彼氏の方がすぐに結婚してくれそう♡ 自分と気持ちやタイミングが合えば問題ないけど、その気になれない場合はちょっと重いかな♡

沙世 むしろ年上ならバツイチ子持ちでもOK、うちの息子も平等に愛してくれるのが絶対条件で、人生ともにするのなら経験積んでくれる人の方が安心できる★

あい がついているっていつより、焦ってる人はいらぬかもね、年下よりは圧倒的に時間が少ないし!

MERII 結婚は一緒に生活していくことだから、焦って決めてもしようがないよ! 私はつき合っただってじっくり何度もデートしてからにしている♡ それに、本当に余裕のある大人の男性なら、女性に迷ってる間はちゃんと待っていてくれるんじゃないかな♡

確かに女性に変に返事を迫ったりとかしなそう!! 私は彼が年下だしまだ全然どうなるかわかんないけど、今の恋を全力で楽しみます♡

美人のヒミツは待ちあわせ前の1時間にあった!

キレイなお姉さんの

美寄り道

隙さえあれば
自分磨き♥
PART 3

待ち合わせの1時間前、みんなは何してる!? 美意識の高いお姉さんたちは、隙さえあればコソソリ立ち寄り場所がありました♥ たまには待ち合わせ前に余裕を持って家を出て寄り道して、キレイの偏差値急上昇♡

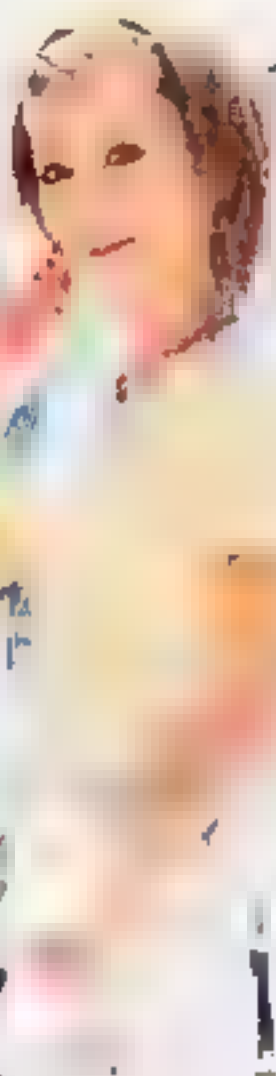
PHOTO Takamasa Sasai
EDIT&TEXT Yuriko Isayama

カラコンアドバイザー(32歳/東京都)
独身・子供なし

美咲さんは

撮影前に
イタ気持ちいいコルギで
ワンサイズ小顔に!

撮影頑張ってください♥



筋肉のコリをほぐして骨にアプローチするから効果抜群。はじめは火が出るくらい痛かったけど、その痛みも今や快感♥ 何回か通ううちに、顔の歪みがとれて左右対称の小顔に! コルギと同時に受けられる美肌ケアのメニューも充実してるから撮影前によく行くよ♡

60min ¥6,300

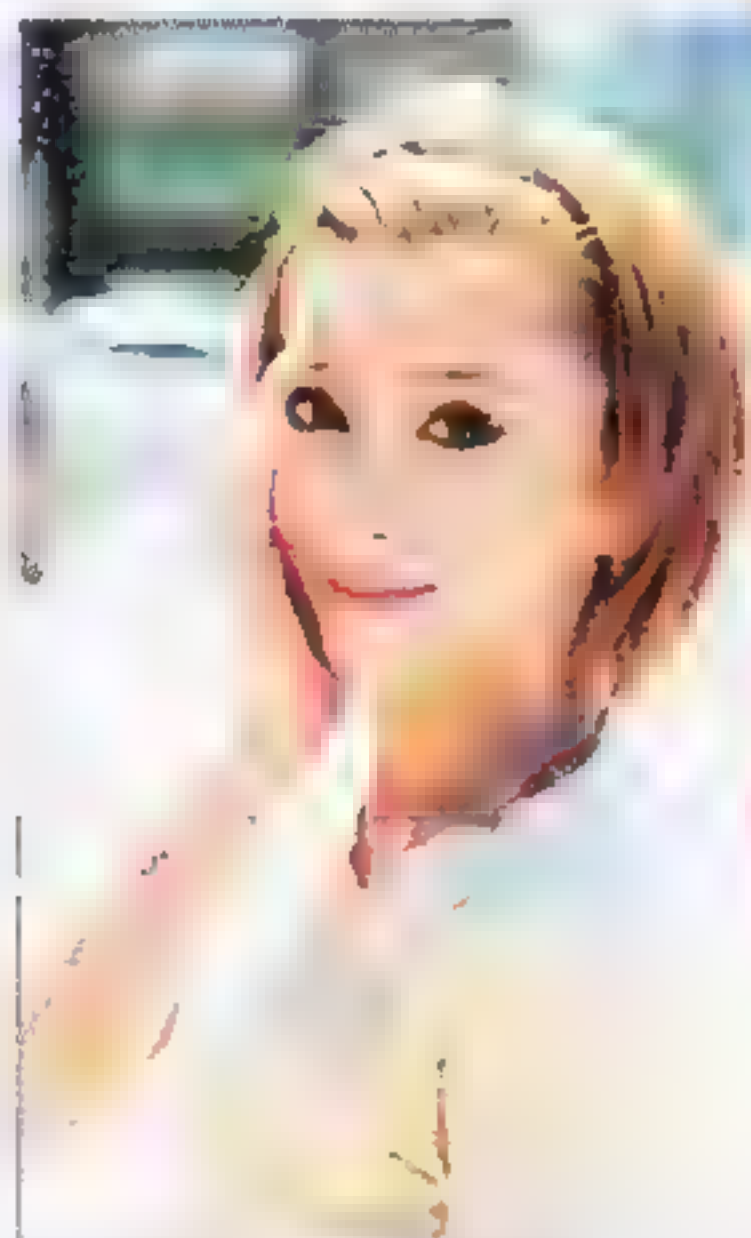
Misaki

イタイのも、
今や快感

Salon Data
KANコルギセラピー新太久保駅前店
③新宿区百人町2-3-23 三軒屋ビル4F
☎0120-766-133
④ 10:00~22:00(最終受付20:00) ⑤ 不定休
初回¥6,300 ※通常¥15,800

コルギの後はハーブピーリング♪ ターンオーバーを促して美肌に♡。パック後は顔色がワントーン明るくなって毛穴が引き締まるの♥

小顔も美肌も同時に叶う♥
コルギのあとは顔が小さくなるのももちろん、口角が上がる♡。目もぱっちりしたし自信を持って撮影に臨めそうです♥



顔が左右対称に♥

菅貞子先生



KANコルギ美容アカデミー主宰。東洋医学の経絡理論に基づき、骨気とカッサを用いて小顔&美肌に導く♡。リピート率90%以上、神の手の持ち主♥

菅先生の開発したハーブピーリングジェル♡。厳選されたハーブの粉末と保湿効果の高いジェルを直前に混ぜて顔にパックするよ♡



医療現場で使う治療技術を応用してるらしく、痛みはゼロなの!

Speed小顔院長
倉富裕介さん



魔法の筆で小顔になれる?

デート前にひつた♡
頬骨のどっぴりも、フェイスラインもすっきり。むくみもとれて血流がよくなるせいか、くすみやクマも改善♪ 肌にツヤも出た気がする♡♥

渋谷・ブージュデンタルクリニック院長
(34歳/東京都) 独身・子供なし

木村美和子先生は
デート前に
メイクしたまま
整顔エステ♪

クリニックの近所にオープンして気になったサロン♥ 小顔サロンなのに1mmも痛くないの♡。整顔マッサージを手でした後に大きな筆で顔を撫でるんだけどこれが気持ちよくて寝ちゃうほどで、仕事の疲れも吹き飛ばす♡。メイクしたまま座って受けられるのが嬉しい!

20min ¥100

Salon Data
Speed小顔渋谷店
③渋谷区道玄坂2-16-7 2F
☎0120-978-624
④ 11:00~21:00 ⑤ 不定休
speed小顔コースは初回¥100(オープン記念価格、1日10名様限定) ※通常¥4,980、会員¥2,980

ダンサー
(38歳/東京都) 独身・息子1人

Angelさんは
女子会前の
ヘッドスパで
梅雨ボサ髪を解消♡

60min ¥5,400

最近、疲れが髪に出るようになったの♡ 肌と一緒に頭皮もエイジングケアしてあげないとたるむし、くすむし、潤いもなくなるんだって!! だから私は月イチでヘッドスパ♡。毛穴をキレイにしてトリートメントで栄養成分を注入♪ ハリとコシが蘇るよ♡

HIDEさん



担当のトップクリエイターのHIDEさんは優しくてスタイリングも最高♡。神子島みかちゃんも指名してる。

Salon Data
FREEE
③渋谷区道玄坂2-28-4 1F~3F
☎03-5489-1139
④ 月~金14:00~23:00 土・日12:00~23:00 ⑤ 年中無休

ヘッドマッサージしながら、トリートメントでリを失った髪に栄養を注入中♡



頭皮をケアして毛先まで潤い♪
ヘッドマッサージが気持ちよすぎて癒された♪ 毛根から髪が立ち上がりサラサラヘアに♡。顔のむくみもとれたよ♡

気持ちよくて毎回夢の中♡ 777

シャワーも浴びて
スッキリ♪

溶岩浴の後は
メイクのノリ
もよくなるよ。
ファンデも薄
塗りてOK♪

汗をかいたら
抗酸化作用の
高いローズヒ
ップティーで
美肌チャージ。

リラックスで
きる癒やし空
間♡ ゆっく
りメイク直し
できちゃう♪

ヨガインストラクター(30歳/東京都)
独身・子供なし

真優川 咲さんは
デート前に
溶岩浴でひと汗かいて
メイクも疲れもリセット★

今夜は勝負デー

デートの前はヘアもメイクもイチからやり直
して一番キレイな状態でいきたい派♡ 汗と
一緒に疲れも流して全身リセットできる♡
マイナスイオンやミネラルを体がたっぷり吸
収して、細胞からキレイになれる感じ♡ オリ
ジナルのアメニティも充実してて、スキンケア
もゆっくりできるからすごい便利なの♪

汗くさいままデ
ートに行くなん
て考えられない。
気分もデートモ
ードに切り替え♪

むくみもとれて
ピカピカ肌に♡
大量の汗をかけば血色も
よくなるしむくみもとれ
て全身スッパリ♡。冷房
で冷えた体も遠赤外線効
果でポカポカ。自律神経
も整えてくれるよ♪



今夜は勝負デー

60min ¥2,900

Sakon Data

T&Gロイヤルスパ

⑧港区北青山3-5-12 B1F

☎03-5775-4340

⑨平日 11:00~23:30 (受付22:00)

日・祝 11:00~22:30 (受付21:00)

⑩年中無休 溶岩浴+小顔トリートメント、溶岩浴+リンパドレナージュなどのコースも¥2,900。溶岩浴のみの利用は60分〜

芸能プロダクション運営(29歳/東京都)
バツイチ独身・息子2人

鈴木愛美さんは
パーティの前に
小顔注射&
プラセンタ注射で
元気と美を注入!!

美和子先生のクリニックは、美のパ
ワスポ♡。歯科矯正やホワイトニ
ングでも通っているけど、大切な予
定の前に受けるのが美容注射♡
プラセンタ注射は疲れや肩こりに
効果バツグン!! 最近新メニューに
加わった小顔注射は即効、フェイス
ラインがすっきり♡。



子育てしながら仕事も頑
張るにはガツが必要!
おつき合いでパーティに
行くことも多いから、美
容医療の力を借りてバ
ッチャージしてるの♡

今日は思い切り
楽しめそう♪

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
木村美和子先生

肩こりがひどいと
きは肩に直接注
射すると楽にな
る♡。極細の針だ
から刺す痛みはほ
んどないよ♡

プラセンタ注射は
免疫力や自己治癒
力を高め、ホルモ
ンバランスも整え
たりと嬉しい効果
がたくさん♡。

20min ¥21,500

(肩プラセンタ=¥1,500、
小顔注射=¥20,000)

Aimi

通終ソ
いわッ
やるさ
いっ

フェイスラインに
注射★ ダウンタ
イムもない注射
直後にメイクもで
きるよ! 即効性
もあって♡。

MLMはBNLS注射
に替わる新しい輪
郭注射。脂肪のボ
リュームを減らし
て、輪郭を引き締
める効果アリ♡

ラ・ブージュデンタルクリニック
⑧渋谷区渋谷1-8-10 プレミスト渋谷
谷宮坂301 (2F・3F)
☎03-5778-4412
⑨月~日 10:30~20:30 (最終受付
19:00) ⑩不定休 ※肩プラセン
タは¥1,500、小顔注射は¥15,000
~(BNLS)、¥20,000~(MLM)。ホ
ワイトニングや歯科矯正など、歯
科治療以外も充実★



お仕事探中(27歳/東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

マルイジャム4Fの
パウダールーム♡

リしたばかりの
サマーいい気分
トイレの隣にゆっくり座ってメイクを直
せるパウダールームがある♡ ドレッ
サー2個と化粧直しカウンターがあ
って、各ドレッサーの下にはコンセントもあ
るから充電もできるしコテも使えるよ♡



ダンサー(27歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

AOビルのトイレで
メイク直し

ゆっくり座ってメイク直し
できるのが嬉しい♡
パウダールームはパーティーで仕切
られて座ってメイク直してきて落ち着
く♡ 上の階は平日人が多いから
穴場だよ♡ 大きい姿見もあるから
デート前のコーデチェックもバッチリ♡



ライター&TOKYO
NADESHIKOプロガー
(36歳/東京都)既婚・娘1人
水野祐香さん

ヒカリエB2Fにある
Mammy's STAGE

ベビー連れにも優しい
メイク直しスポット♡
ヒカリエのトイレはどこもキレイ♡。特
にオススメなのがB2Fにあるベビール
ム♡ 授乳室内にプチパウダースペ
ースも設置してあるし、パパも利用できるス
ペースがあるからめっちゃ愛用してる♡



まつ毛エクステ専門店 グラ
ンデアイズ代表
(34歳/愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

新宿のシンティアで
ヘアセット

ヘアセットしながら
セルフでメイク直し! アス、
巻くだけヘアセットは約15分で1,000円
〜 アップスタイルは1,500円〜★
早くて安くてうまい♡ 土日は朝晩時
からやってるから撮影の前にも便利♡。
担当はスタイリスト歴10年の大下さん♪

知って役立つ♡

みんなの
美寄り道

空いた時間に賢く利用できる
都内の変身スポットをリサー
チ★ 無料の美寄り道もたく
さんあるから、デートや女子会
前にぜひ立ち寄ってみて♡

フェスの楽しみ方

夏の楽しみのひとつといえば、日本全国各地で開催される夏フェス♡ 音楽系をはじめ、グルメにカルチャーと最近はいろんなフェスが登場しているよ！みんなはどんなフェスにどんなコーデで遊びに行ったのか、ちらっと覗き見しちゃおう♡ まだ行ったことない人はぜひ参考にしてフェスデビューを♪

夏フェスの基本情報♡

コーデを教えて!

熱中症予防のためにこまめに水分補給がオス
スメ★ ライブ中は可能なかぎり外してね♡

Tシャツ、タンクトップ

通気性がよく動きやすいTシャツやタンクトップが◎。場合によっては水着着用も♡

サンダル

足元は歩きやすさを重視♪ 山、海など会場に合わせて、履き慣れている靴をチョイスして★

リュック、ウエストバッグ

リュック、ウエストポーチ、斜めがけバッグなど、身につけられて身軽に動けるものにしよう♡

天候が急に変わることもあるし、夜は冷え込む可能性もあるからパーカやカーデも必要★

持ち物を教えて!

エチケット

グルメ以外はチケットがないと参加できないことが多い♡ 参加方法は事前に確認してね♡

現金

お財布は小さいものに替えて、カード類は必要最低限、お金も小銭多めのほうがスムーズ♡

日焼け止め、制汗剤

会場は炎天下などでとにかく暑いから、熱中症予防のためにスポーツドリンク系を用意して★

日焼け止め、制汗剤

長時間太陽の下にすることが多いから、塗り直し用の日焼け止めや制汗剤があるとベター♪

タオル

汗拭き、日よけ、何かをこぼしたとき、どんなときでもお役立ち♡ 首にかけられるのも◎。

ウェットティッシュ

手を綺麗にするのはもちろん、会場は仮設トイレなことも多いからなにかと大活躍♡

他にもこれがあると便利だよ♡

ミニオン、生着、レイングッズ、レジャーシート、塩分補給用の飴、コンタクト用品、圧縮袋、生理用品などなど

夏フェスってどんなの?

夏フェスといえば音楽!!

大きな会場で聴く生音は圧巻♡

一般的に夏フェスといえば、「夏に開催される音楽系フェスティバル」のこと★ ロック、EDM、レゲエ、アニソンなど各ジャンルで開催されることが多い♡ いろんなアーティストを見られるのが嬉しいポイント♡

音楽系以外にもあるよ♡

グルメ系フェス

各地の夕陽が会場に

肉フェスやオクトーバーフェストで有名なグルメ系フェス♡ テーマは食材〜国まで幅広く、普段食べられない珍しい料理に出合えるのが最大の魅力♡ お腹を空かせて行こう♪

カルチャー系フェス

最近の注目株はこちら♡

コミケやデザインフェスタをはじめとするカルチャー系は、新たなハンドメイドフェスが開催されたりと人気上昇中★ フェスでしか出せないアート作品が揃ってるよ♡

フェスに行くならコレがしたい♡

1. 花かんむり

フェスならではのアイテム♡ みんなが注目しているオシャレアイテム、コーデは左の3つ♡ フェスでは動きやすさも大事だけど、「かわいい」も外せないよね♡

2. タトゥーシール

3. リングコーデ

2 Junka's her style

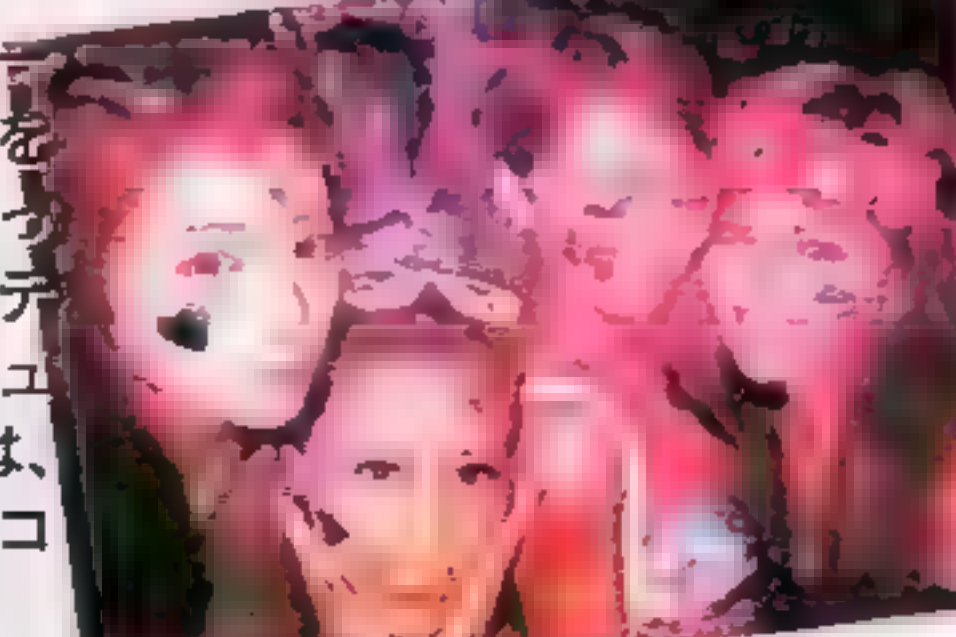
専属モデル(26歳/東京都)独身・子供なし
小原優花

持ち物



ウォレットバッグだからお財布は不要♡ お金と必要なものをそのままイン♪ デジカメは自撮りができるやつで、プールや海でも心置きなく撮れるように防水タイプだよ★

キラキラしたハートのステッカーをみんなで顔に貼ってました♪ ステッカーやフラッシュタトゥーシールは、すぐ剥がせるレスパもいいよね♡



私的フェスの心得

友達との集合場所は決めておく★

盗難が怖いから必要最低限に!!

会場ではぐれたら会うのは大変♡ スマホも電波が繋がりにくくなるから、先に決めておくと安心♪

人混みで盗難のリスクが高いので、お金は最低限必要な額だけ、クレカは基本的に持って行かない♡

fes data

行ったことある!

プールでの泡パーティー、肉フェスなど♡

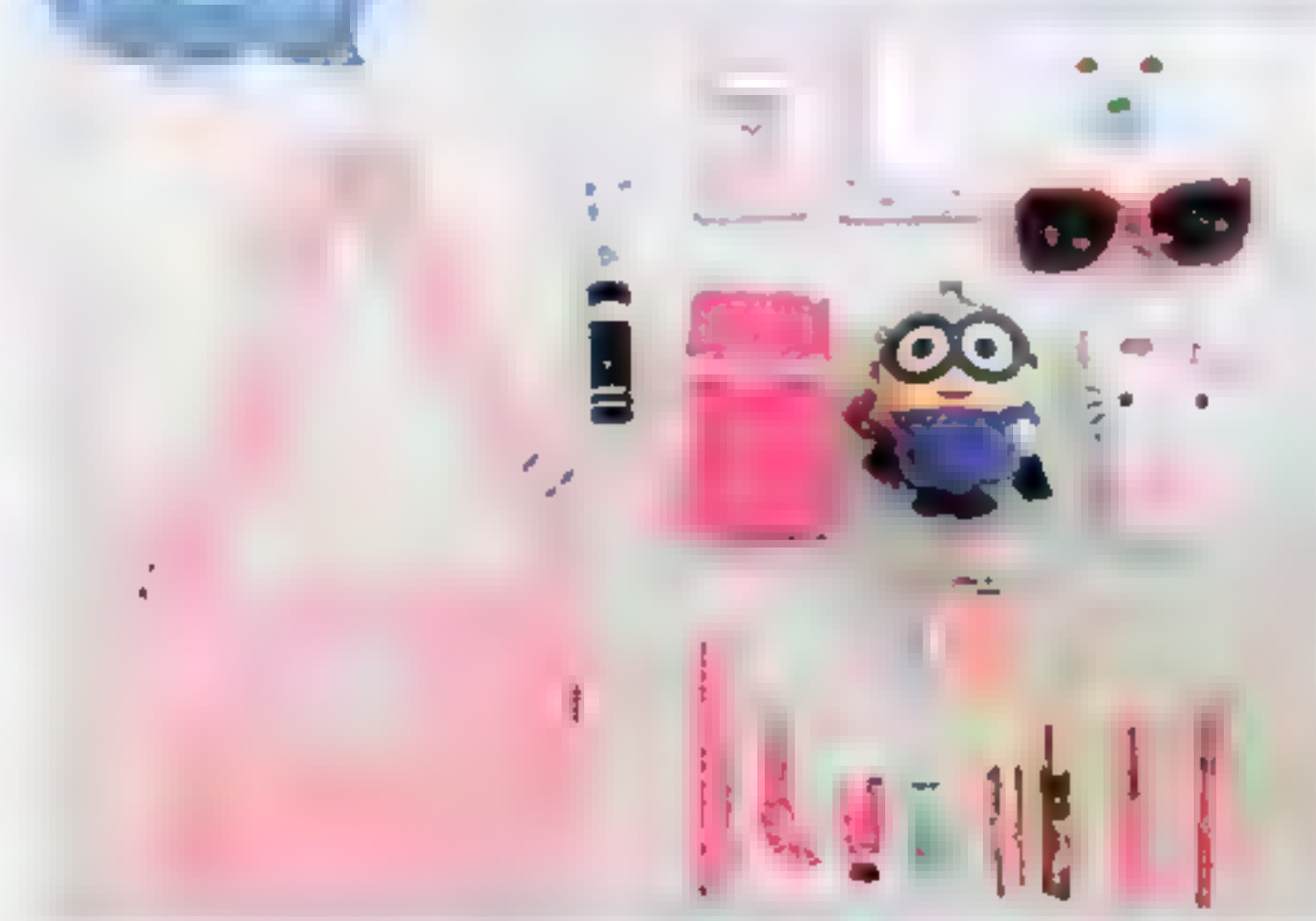
今年行きたい!

トレーニングもあつてグルメ系は行けない♡

1 Riri's her style

ダンサー(27歳/東京都)独身・子供なし
RIRIさん

持ち物



ミニオンはフェス用のお財布♡ トイレが汚いとかペーパーがないことも多いから、おしりふきシートも持って行くよ★ 自撮り棒も入ってるけど、周りの人に注意して使ってる♪

同じEDCでコーデイネーターさんも一緒に、フェスタックでリングコーデ♪ 海外の観光を兼ねて積極的に参加するよ★ マインはフェス♡



私的フェスの心得

歩きやすい靴が一番大事★

余裕を持ってトイレを済ます!

たくさん動くから歩きやすさは外せないよね♡ ヒールならウェッジソールの方が歩きやすい!

会場のトイレは激混み♡ 見たいステージに間に合わないこともあるから、早めに行っておく♡

fes data

行ったことある!

フルムーンパーティ、ウルトラ、サマソニなど★

今年行きたい!

ウルトラJAPAN♡ ほかにEDM系は行きたーんサーで出演していることも♡

1 Ayaka's fes style

医療関連会社勤務
(32歳/東京都)
既婚・息子1人
古澤麻香さん



財布は小さいものに
チェーンを、メイク道具も最低限のものだけ
直入れて、日焼け止めは塗り直ししやすいようにスプレータイプ。

晴海埠頭のEDMフェスでは、ヒール低めでストラップがついたサンダルを履いて踊ってた★



リゾートプールでやった音楽フェス★友達と5人でお揃いの花かんむりをつけたよ

私的フェスの心得

アルコールは適度にしよう！
クラブとは環境も体調も全然違う！お酒が入ってる方が楽しいけど、飲み過ぎには注意♥

人前に負けないメイクと日焼け止め♥
落ちない崩れないメイクと、絶対焼けたくないからマメに日焼け止めをシュッとしてる☆

fes data

行ったことある！

2015年、PACHA、EDM系

今年行きたい！

2016年、PACHA、EDM系、海外フェスに行きたい！

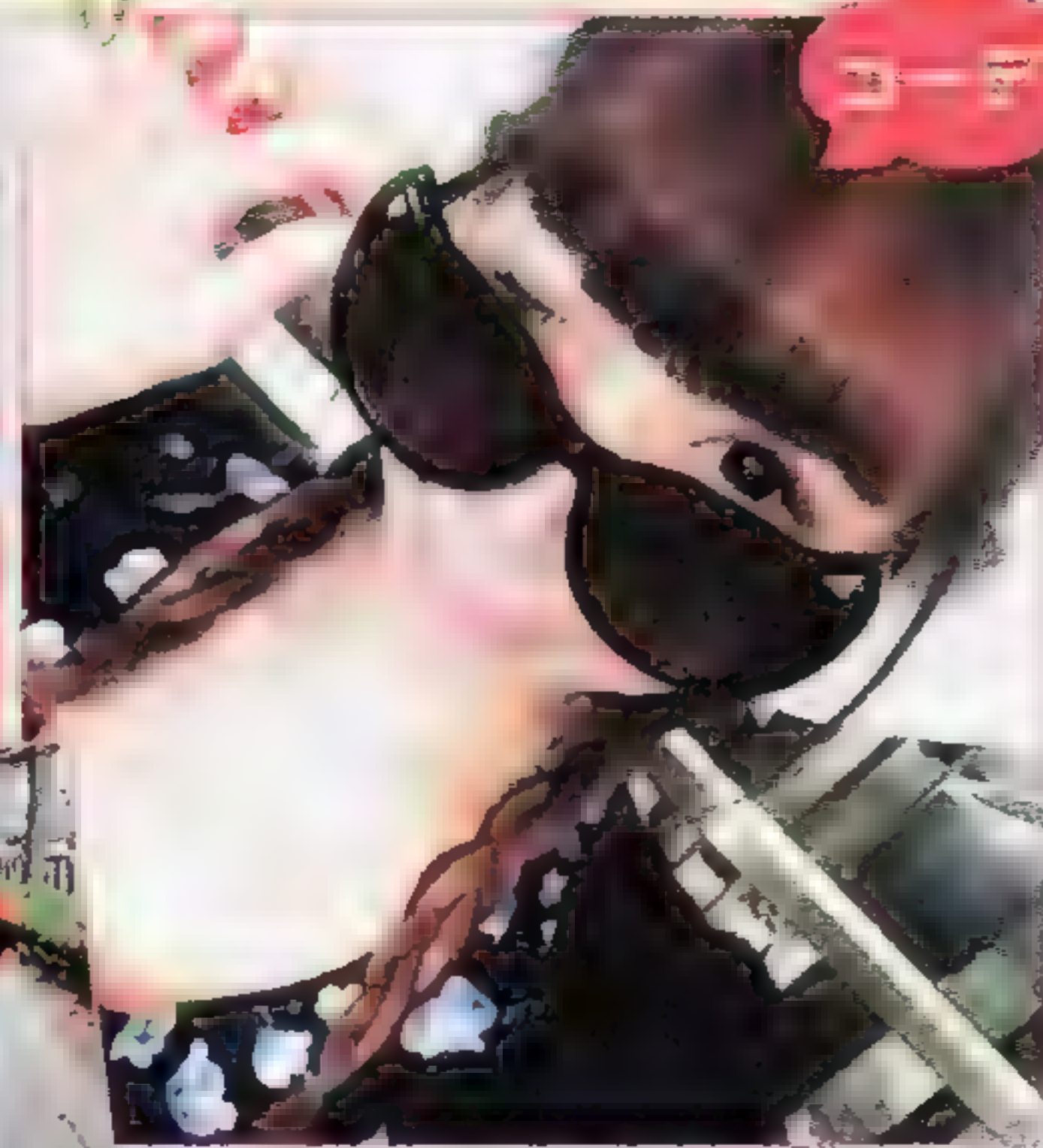
3 Ai's fes style

美容室経営&アクセサリデザイナー
(28歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん



基本的に持ち物は大好きなピンクで統一♥カラコンがごろごろしたり、目が乾燥したとき用にピンクの目薬も持ち歩いてるよ！

タオルはライフグッズのもの♥現地ですぐに肩からかけるよ！それだけで気分も上がるよね☆



大好きなヒルクライムの野外ライブ♪まぶしいからライブ中以外はサングラス装備♥

私的フェスの心得

服はラクチンなものがいい♥
朝早く、夜遅くなることが多いからラクチンかつかわいいマキシワンピースで参戦することが多い♥

思い切り騒ぐために、何日かあるなら次の日が休みになる日程、その日しかないなら休みをとって思い切りはしゃぐ！

fes data

行ったことある！

2015年、PACHA、EDM系

今年行きたい！

2016年、PACHA、EDM系、海外フェスに行きたい！

6 Kazumi's fes style

株式会社ミンツ・プランニング
代表 (29歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん



お財布もなしで、必要なものだけ♥飲み食いするからエチケットとしてミンティアも持ち歩いてる★サングラスはいつも面白いフレームのものをつけて気分を上げてるよ。



PACHAのときはイベントマークの“さくらんぼ”を入れて友達とリンクコーデに♪

私的フェスの心得

キラキラするもので目立つように！
どうせ行くなら目立ちたい！キラキラしたもの、派手柄のアイテムとかをコーデに取り入れる★

体力を温存してから行く！
これでもかかってくらい一日中飛び回れるから、前日は早めにしっかり休んで万全の状態で臨むよ☆

fes data

行ったことある！

2015年、PACHAフェスも♥

今年行きたい！

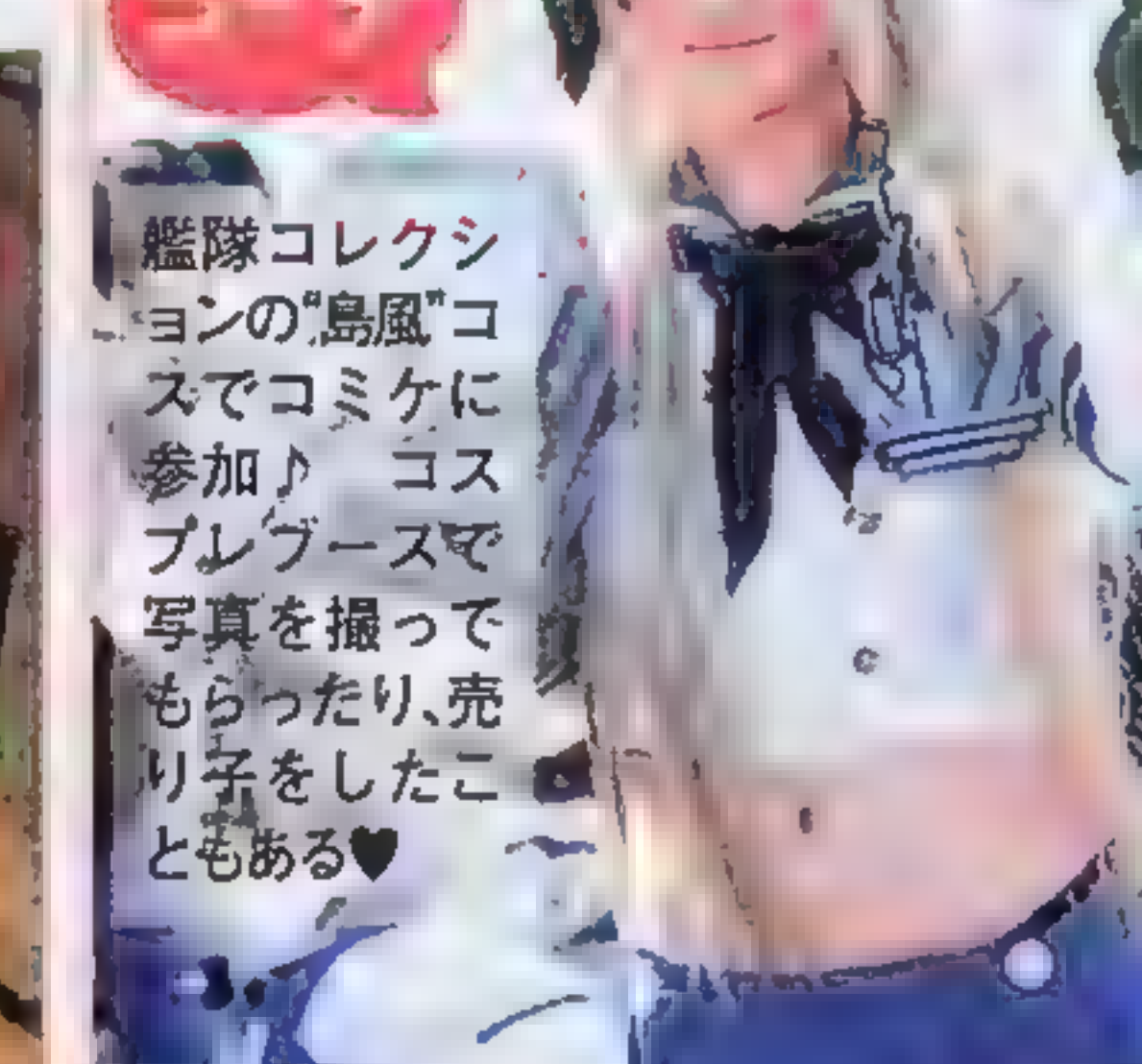
2016年、PACHA、EDM系、海外フェスに行きたい！

5 Erina's fes style

イベントコンパニオン (31歳/東京都) 独身・子供なし
奥山絵里奈さん



コミケの時期は本当に暑いから帽子や日焼け止めは必要不可欠！写真を撮るから当然カメラも必需品♥これ以外にヌーブラや裁縫道具を入れた衣装セットを持って行ってる★



個人撮影だけでなく、他のキャラの子と“合わせ”をすることも♥

私的フェスの心得

イベントルールは守って楽しく参加！
イベントルールは絶対厳守！コスプレは着替えや撮影場所、肌の露出具合とか細かく決まりがあるよ

心づけておく！
絶対並ぶことが出てくるから、最初からそのつもりで★Twitterで列状況を確認できたりするよ！

fes data

行ったことある！

2015年、PACHA、EDM系

今年行きたい！

2016年、PACHA、EDM系、海外フェスに行きたい！

今年行きたいフェス情報♥

ULTRA JAPAN 2016

東京/2016年9月17-18-19日

ダンスミュージックファンを熱狂させる、都市型巨大フェスティバル「ULTRA JAPAN」が、昨年9万人を動員した大人気ビッグフェスが3回目となる2016年も開催決定★世界中から名高いDJたちが集まり、会場いっばいに最高のサウンドを響かせる♪会場/TOKYO ODAIBA ULTRA PARK ①キョードー東京 ☎0570-550-799 http://ultrajapan.jp

a-nation island&stadium fes. 2016

東京/2016年8月27-28日

今年で15回目を迎える、avexが主催・運営する大規模な音楽イベントだよ！avexに所属している大人気アーティストたちのステージを一気に見れる夢のようなフェス★出演アーティストと日程、詳細はHPをチェックしてね！会場/味の素スタジアム @a-nation island & stadium fes. 2016公演事務局 ☎0570-08-9991 http://a-nation.net

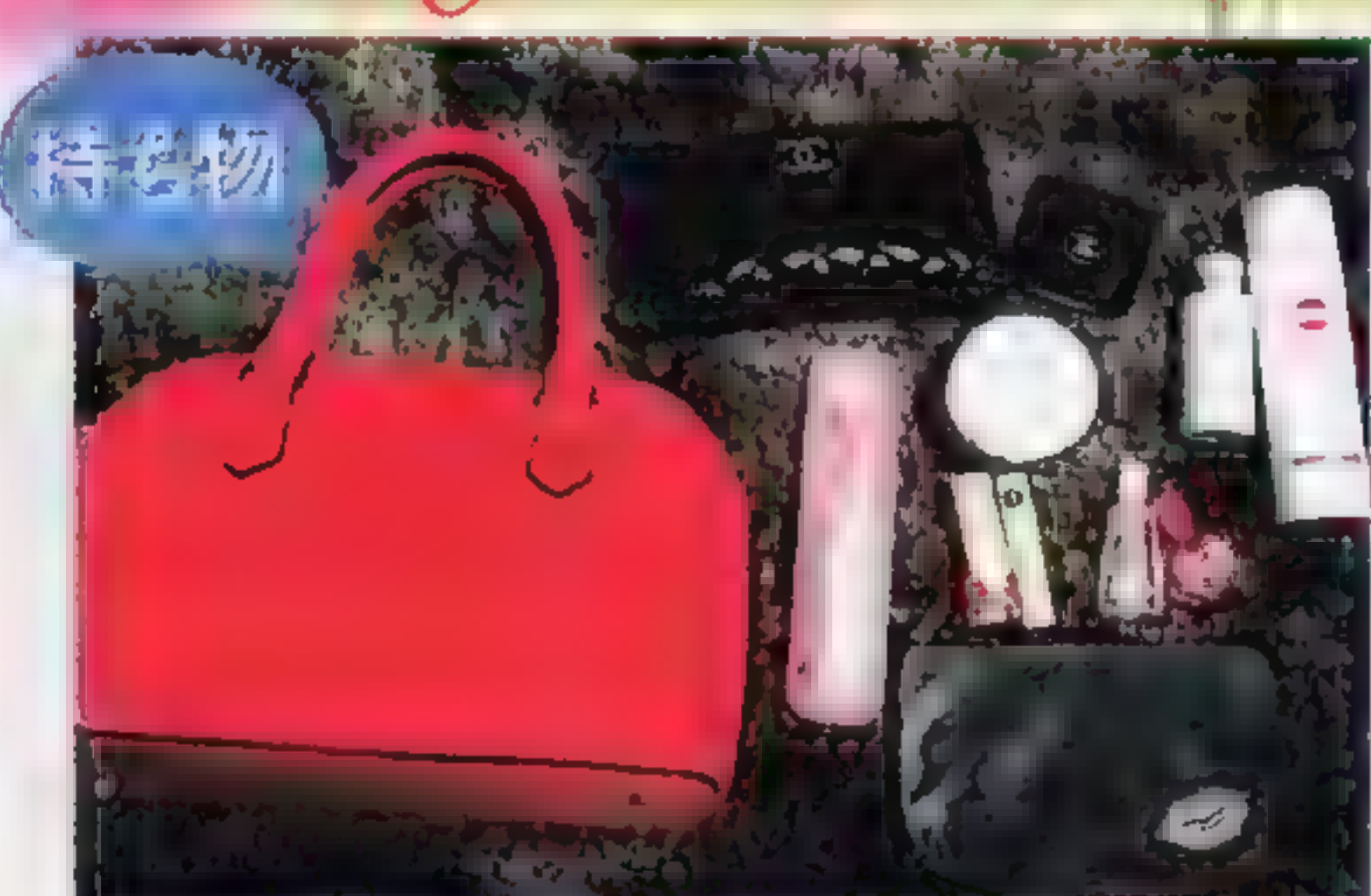
ROCK IN JAPAN FES.2016

茨城/2016年8月6-7-13-14日

音楽業界を牽引するミュージシャンたちが暴れ回る、この夏ももっとも熱いロックフェスティバル★全4日間で100を超える国内アーティストがパフォーマンスを披露するから、どの日に行くか迷ったらいっしょ通し券で連日楽しむのもオススメだよ！会場/国営ひたち海浜公園 @ROCK IN JAPAN FESTIVAL事務局 ☎0180-993-611 http://rifes.jp

7 Manase's fes style

美容ブローガー (29歳/大阪府)
独身・子供なし
久保七瀬さん



真夏だから少しでも涼しく感じるように肌を出す服を着ることが多くて、日焼け止めスプレーは必ず持ってる！a-nationは座席があったから、財布とかはいつも通り！



a-nationのときは暑いから熱中症にならないようにハットをかぶって行っただよ。靴も低めのウェッジで疲れにくいようにしたよ☆

私的フェスの心得

水分補給は忘れずに！
脱水症状や熱中症になる可能性は十分ある！汗で失う水分と塩分を、ドリンクや塩飴で補給！

夏、長時間、野外に長時間いることを念頭に置いて、涼しく動きやすい服を選んでる★

fes data

行ったことある！

2015年、PACHA、EDM系

今年行きたい！

a-nationには行く予定!! お肉大好きだから肉フェスも行きたい！

はじめはダイエットのためだったけど

今ではトレーニングの虜です♡

伊吹奈々

変わります!

ベスト

来年でアラフォーの歳。恋愛に仕事…。今からじゃ遅いかなって諦めかけたことがたくさんあった。体形だってそのひとつ。若い時みたいに簡単に変わることができなくなって。でももっと違う自分になりたい気持ちはずっとあった。ジムに入会したのは、美容師免許取得のために国家試験の異技試験を受けてる真っ只中。でも忙しいことを、もう言い訳にしたくなくて。寝不足でも風邪気味でも休まず通った。そんなある日トレーナーさんにナ会に出てみなしかとスカウトされて出場を決意★どんな自分に出会えるのか。ワクワクしながら人生最大の自分改造計画に挑みたい♡

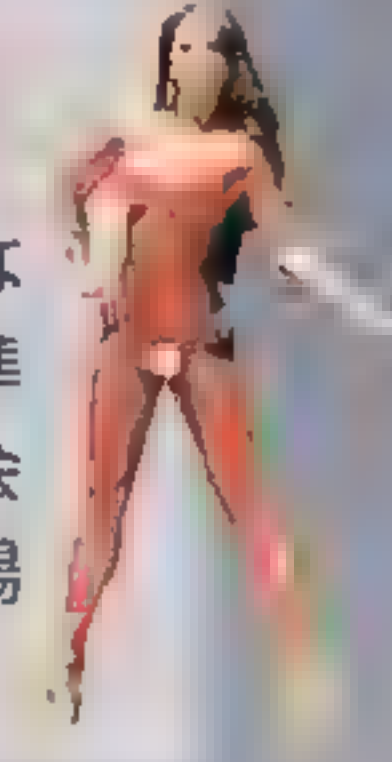
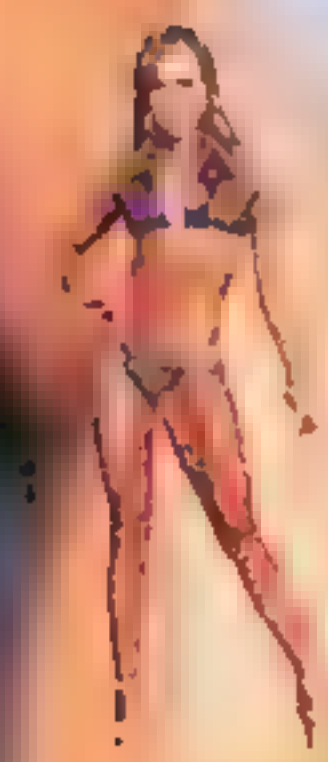
10代の頃は友達とだけじゃなく、憧れられたのに、アラサーになった今は、平均体重でも一言で「太りすぎ」って言われる。変わりたいのに変わらない。それは何にでも訪れる「アラサーの壁」。その壁を乗り越えるべく、伊吹奈々が「ベストボディ」を勝ち取り大会に挑む。

PHOTO: 伊吹奈々さん、HARUKA KAWA, 2011年11月撮影

ベストボディを目指す

ベストボディ・ジャパン

3年前に始まって以来、大人気の大会★。マッチョだけでなく自然な美ボディや知性美、品格も審査基準に♡伊吹さんは6/25の岐阜大会、8/11の愛知大会に出場予定。上位2位に入ることが全国大会への出場権★果たして12月の全国大会に進めるのか…!?



伊吹奈々さん
まつ毛専門店「グランドアイズ」代表(34歳)

BEST BODY JAPAN への道

筋肉量を増やすには、トレーニングと食事のバランスが重要。伊吹さんは、毎日20回、50kgのダンベルを上げ、筋肉量を上げていく。

朝食



夕食



After Training
トレーニングのあとはプロテインだけ♡
トレーニングのある月曜と金曜は、プロテインが夕食。バナナやチョコ味だからおいしい♡

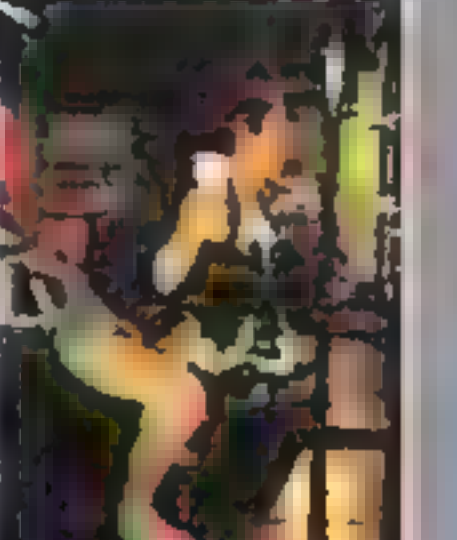
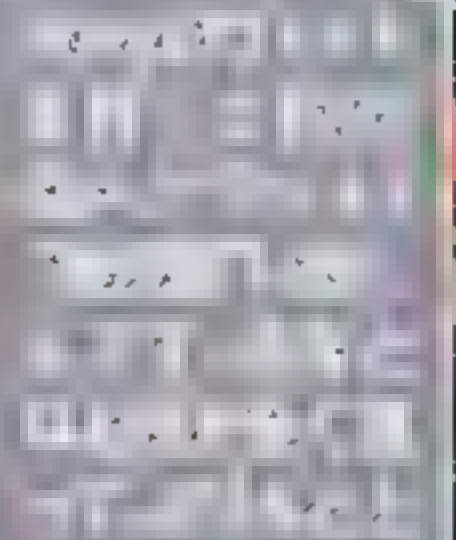
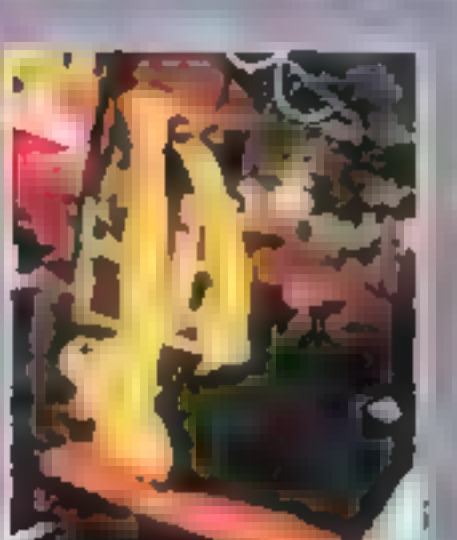
系は選手★
のでお井
めかぶ
ぜたものがタ
食。他にはサ
赤身のお肉など

Mon

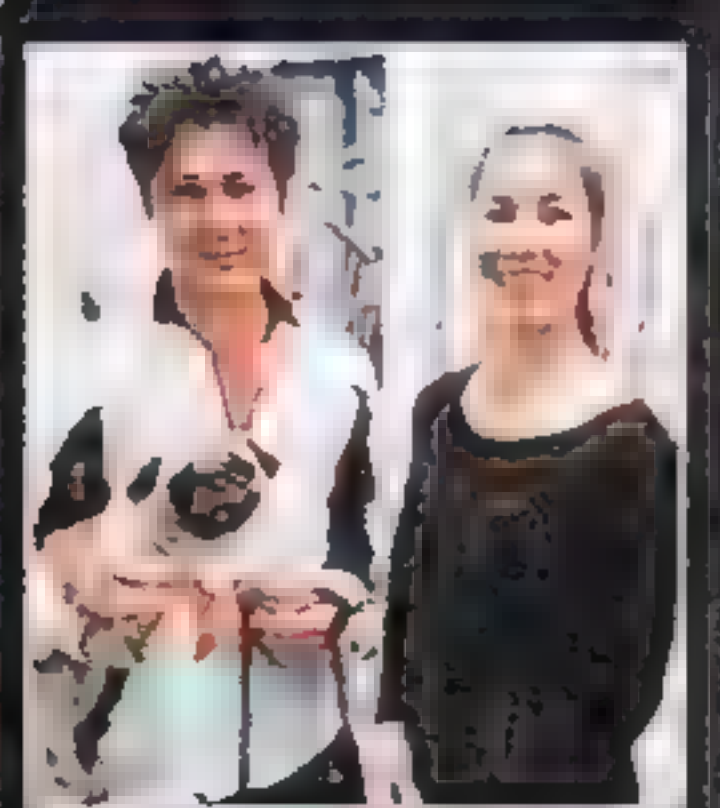
大会向けの
“燃せ筋”をつける!!

月曜はストレス
ボディメイキ
からFカッ

二の腕のたるみを
トレじないと取れ
いんです!!
なら普段動かさな
部分がフル活用
キレイにやせ



My instructors



月曜は燃せ筋、金曜はインナーマッスルの鍛え方を教えてくれる。体形を良くしていく。

Fri

体幹を鍛えてしなやかな体に



バレエのポーズで背を伸ばしてバランスキープ★このポーズ意外と腹筋やお尻の筋肉を使うから呼吸を忘れないで。



家でもできる、体幹を鍛えるポーズ。伸ばした手と反対側の脚を一直線に伸ばして静止し、バランスキープ。

奈々の目指すボディはマッチョじゃなくて、やわマッチョ!!

- ✓ 腹筋は6パックではなく、うっすら縦に線
- ✓ S字の曲線美でセクシーな体
- ✓ 筋肉の上にうっすら脂肪がついた柔らかい体

アラサー女子の変身願望叶えます♡

高須クリニック
高須幹弥生先生が詳しく解説!!

テクマク
マヤコン♡

PART 6

幹弥先生による 整形シミュレーション

鏡の前でメイクして「ちょっとココ、お直したい!」と思ったことはありませんか? 「鼻が高ければ…」 「エラがなければ…」など、悩みは尽きません♡ そこで幹弥先生が姉ageha2人のモデルをシミュレーション!

EDIT&TEXT Shioka Soga

トータル6カ所をお直し♡

目

タレ目形成+蒙古ひだ形成

下瞼の目尻側のラインを約2mmずつ下げ、目頭の赤い粘膜を隠すため蒙古ひだ形成で優しい印象に。

頬

頬骨削り

頬骨を削ることで顔が小さく、鼻が高く見えるというプラスαの効果も得られます!

鼻

鼻尖縮小+小鼻縮小

やや団子鼻の傾向があるため鼻尖縮小で鼻の頭の軟骨を除去して、横に広がった小鼻を縮小。

エラ

エラボトックス

本人もコンプレックスだというエラは、エラボトックス・ボツリヌストキシン注射で小顔へ。

フェイス
ライン

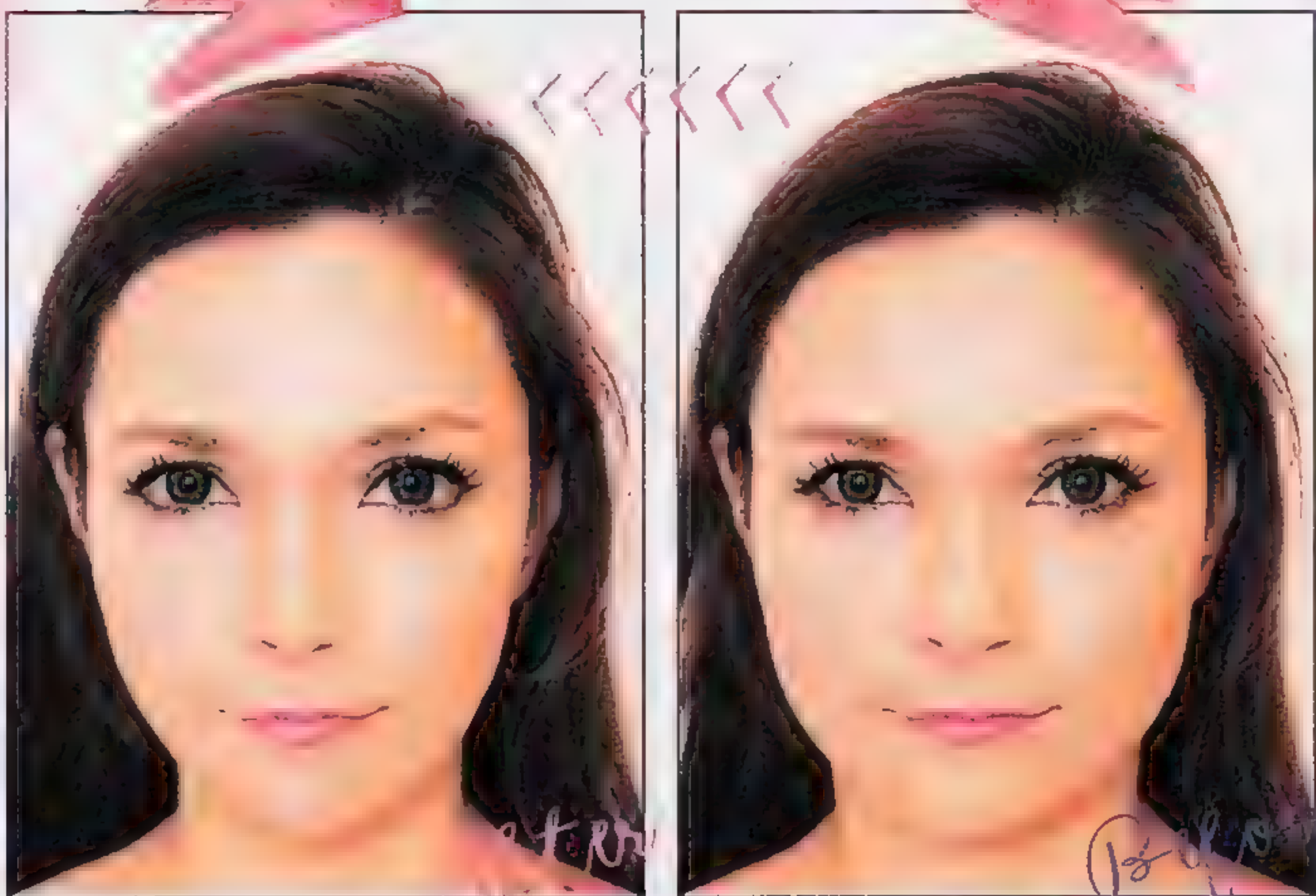
ミディウムリフト+
イタリアンリフトファイン

頬骨削りをするため頬下の皮膚がたるむのでミディウムリフトで引き上げ。顔全体のたるみや小じわはイタリアンリフトファインで対応。

ホクロ

ホクロ除去(CO2レーザー)

個性のひとつでもあります。ホクロを除去することでイメージもかなり変化します!



Case 1

MERIさんの顔を
シミュレーション♡

キツイ印象をタレ目
形成でやさしく♡

ツリ目で寄り目の女性はキツく見られるほか、歳より上に見られる傾向があるので優しい顔立ちになるよう意識。リフト系施術で全体を引き締め!

なんか不思議!
別人みたい♡

TOKYO NADESHIKO フロガー
(36歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
MERIさん



トータル5カ所をお直し♡

目

目頭切開+目尻切開

目が小さいので目頭と目尻をそれぞれ約1.5mmずつ切開。目を中央に寄せながら切れ長な瞳に。

頬

頬骨削り

丸顔なので頬骨が張っている部分を大きく削ると、かなりすっきりとした印象になります!

エラ

エラボトックス

左右にかなり張っていたのでエラボトックス・ボツリヌストキシン注射で、ひとまわり小さく!

フェイス
ライン

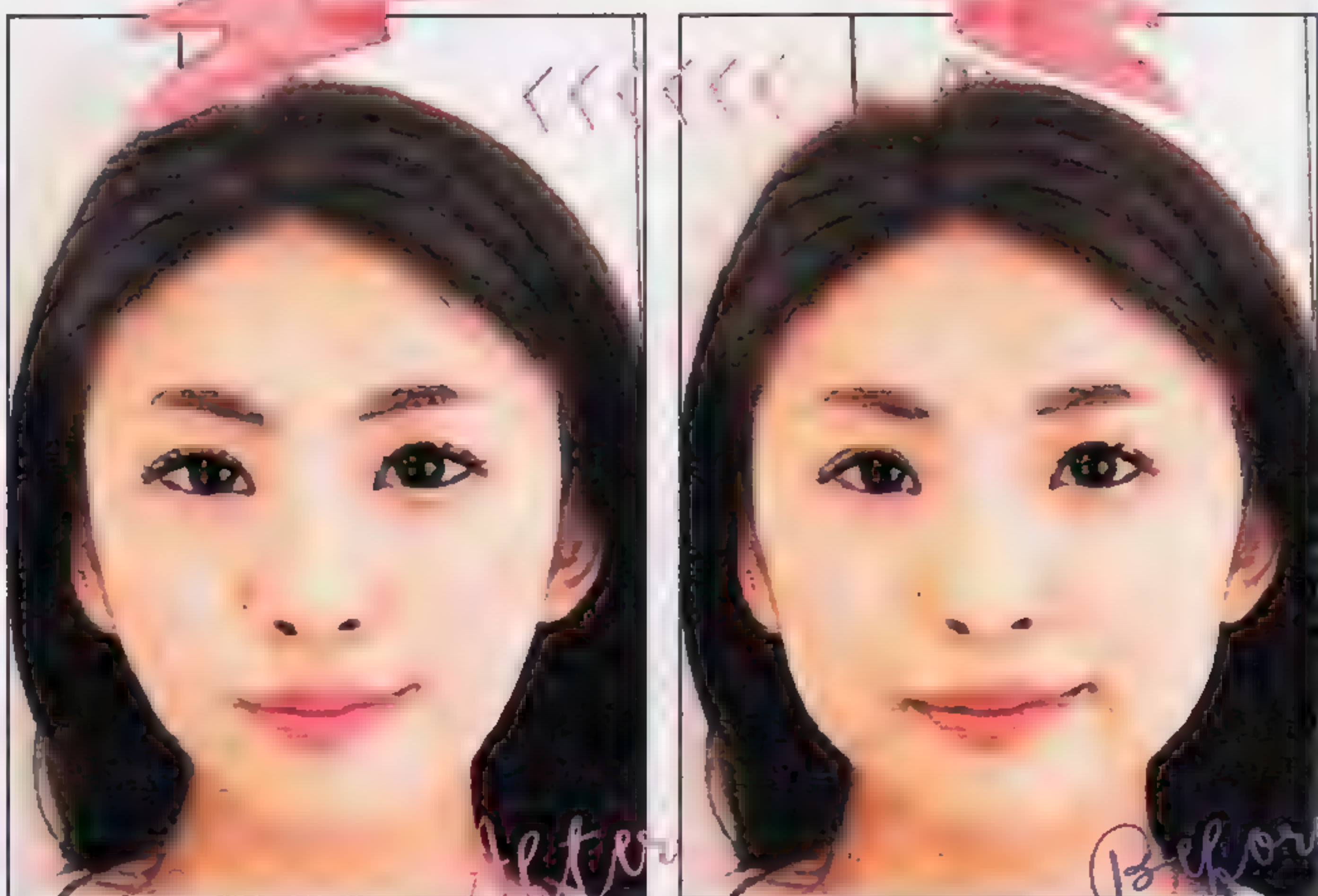
ミディウムリフト+
イタリアンリフトファイン

こめかみから耳の前を切開し、皮膚を引き上げ縫合するミディウムリフト。溶ける糸でリフトアップするイタリアンリフトファインで若返り!

ホクロ

ホクロ除去(CO2レーザー)

パッと見、ホクロのように見えてまれに悪性の腫瘍の場合もあるので、医師にご相談を!



Case 2

金本さんの顔を
シミュレーション♡

丸顔で幼い雰囲気
をシャープに一新!

目や鼻などのパーツが小さく、従来の輪郭が丸いベビーフェイス。くっきり卵形のフェイスラインにすることで大人っぽい顔立ちに!

この顔でメイク
した自分も見たい♡

会社経営
(29歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん



夏のオススメ施術 3

マンマリーヒアル®

(プチ豊胸術・ヒアルロン酸豊胸術)

10cc ¥70,000

約10分の注入で自由自在にバストをデザイン☆
体の皮膚や細胞にもあるヒアルロン酸が注成分の液体。マンマリーヒアルを、極細の針で注入するだけの豊胸施術。

医療レーザー脱毛

(初回~5回までの1回分)

¥14,000

短期間 & 少ない回数で確実に永久脱毛! 全身とこでもOK
毛根の周辺組織にダメージを与えて、永久的に発毛を阻止するメディオスターNext。痛みも少なく肌に優しい!

ワキ汗ボトックス

(多汗症のボトックス・ボツリヌストキシン注射)

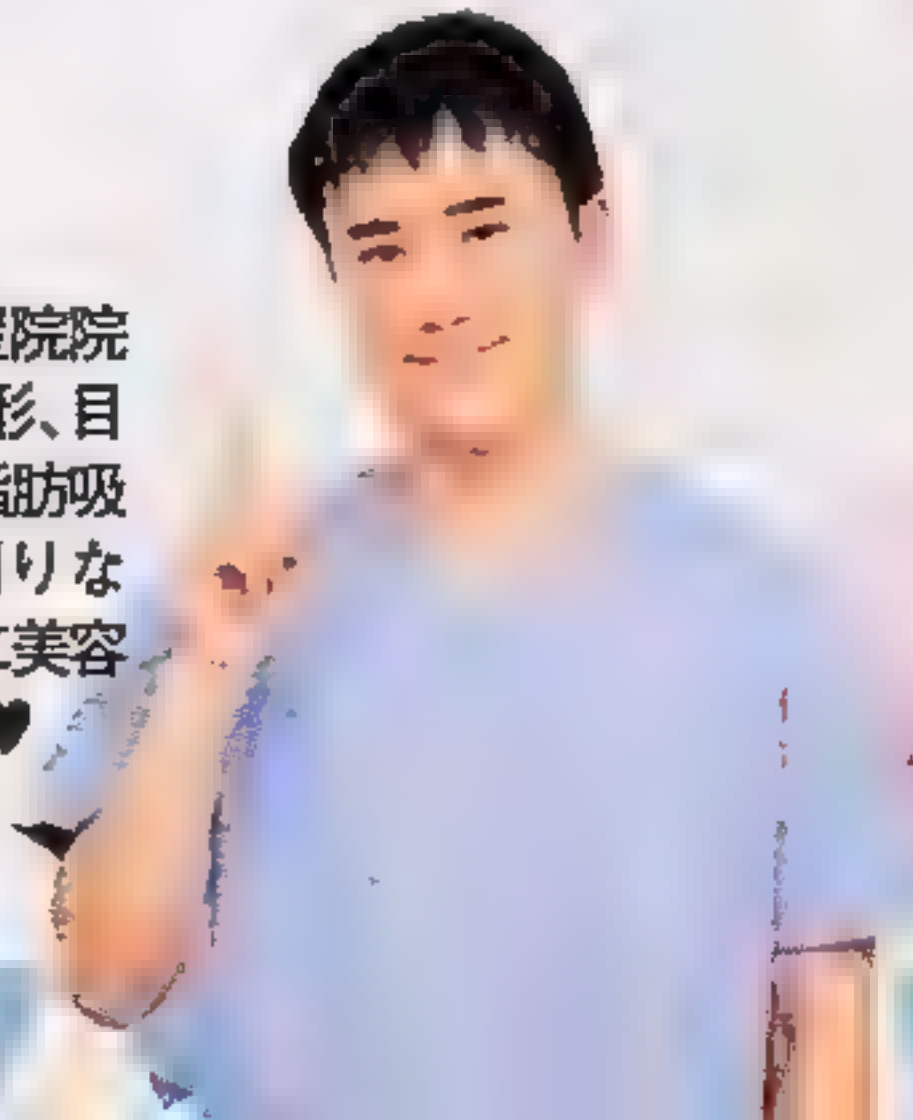
¥150,000

注射を打つだけで約半年~1年持続するニオイと汗の治療法!
ニオイのもととなるアポクリン汗腺や、汗の原因となるエクリン汗腺の動きをボツリヌストキシン注射で軽減。

お話を伺ったのは……

高須クリニック
名古屋院 院長
高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♡



買いに行く時間がない方、
近所で入手しづらい方、
重ばるのが困る方は、
ぜひお役立てください♡

ご購入＆
試し読みは
コチラから！



電子版
発売開始!!

**定期購読すると
紙よりおトク!!**

6冊
(12ヵ月)

3冊
(6ヵ月)

1冊
(2ヵ月)

4,000円

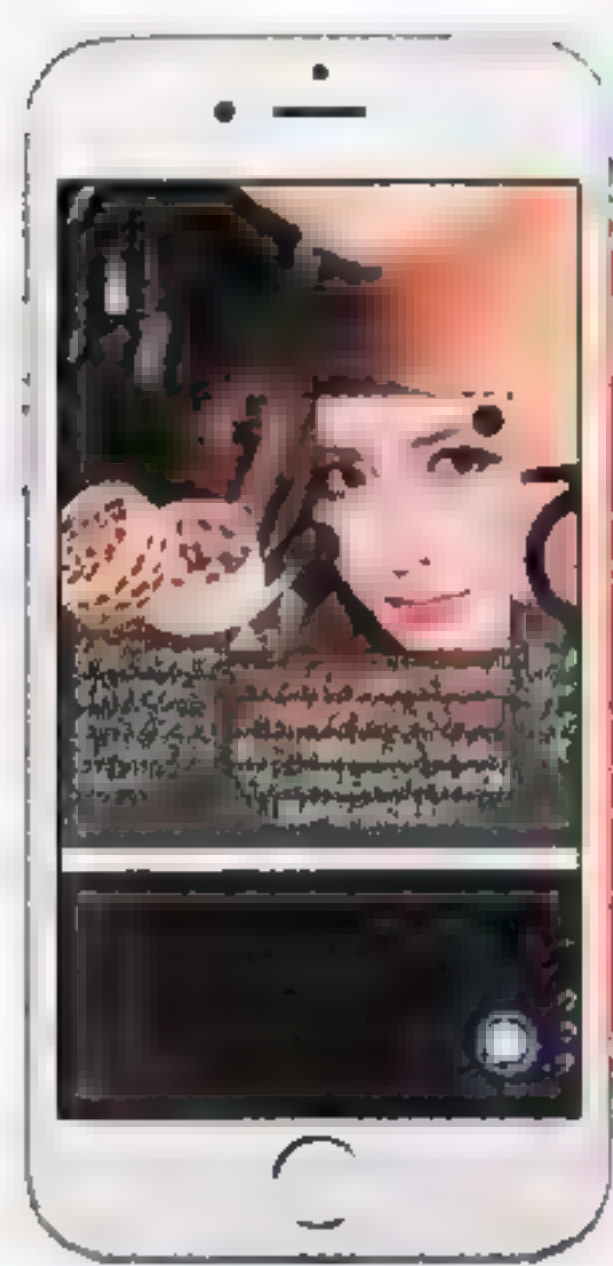
2,000円

720円

1冊667円!!



姉agehaが
iPhoneで
見られるように
になりました!!



拡大して読めるので
細かいところも大丈夫♡

[illegible]

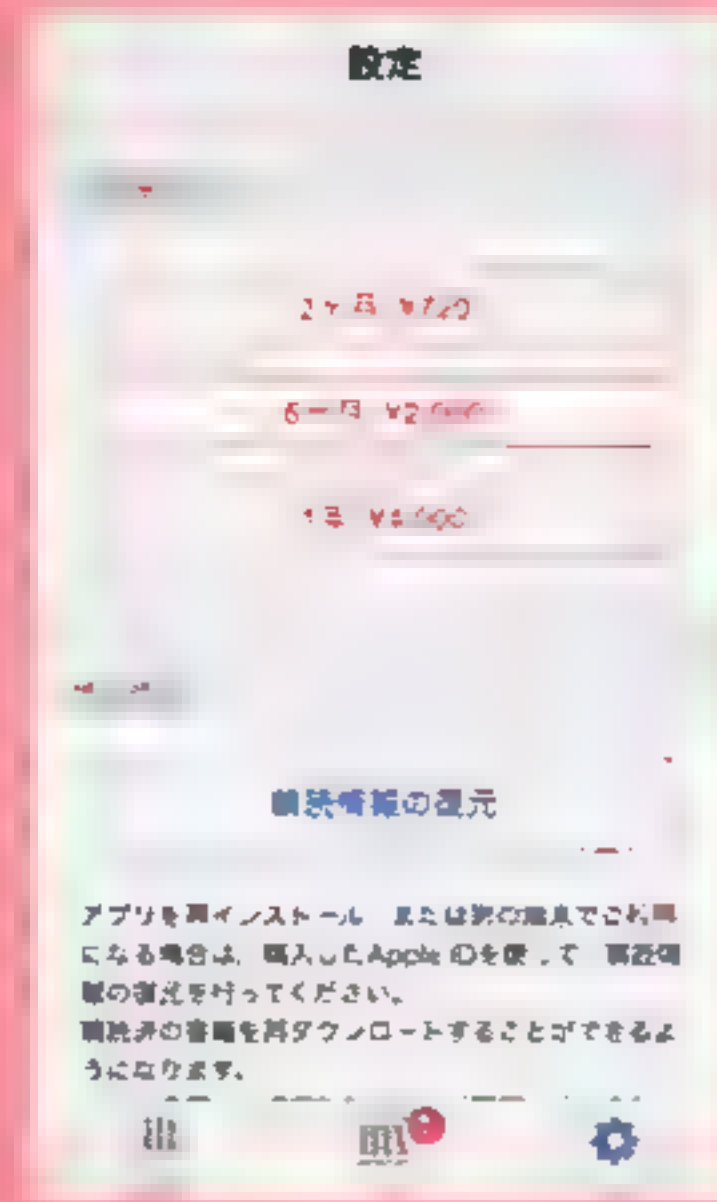
※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部ご応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめご確認の上、ご購入ください。定期購読は自動更新となっています。また、このアプリはiOS7.1以降のiPhone、iPad、iPod touchに対応しています。



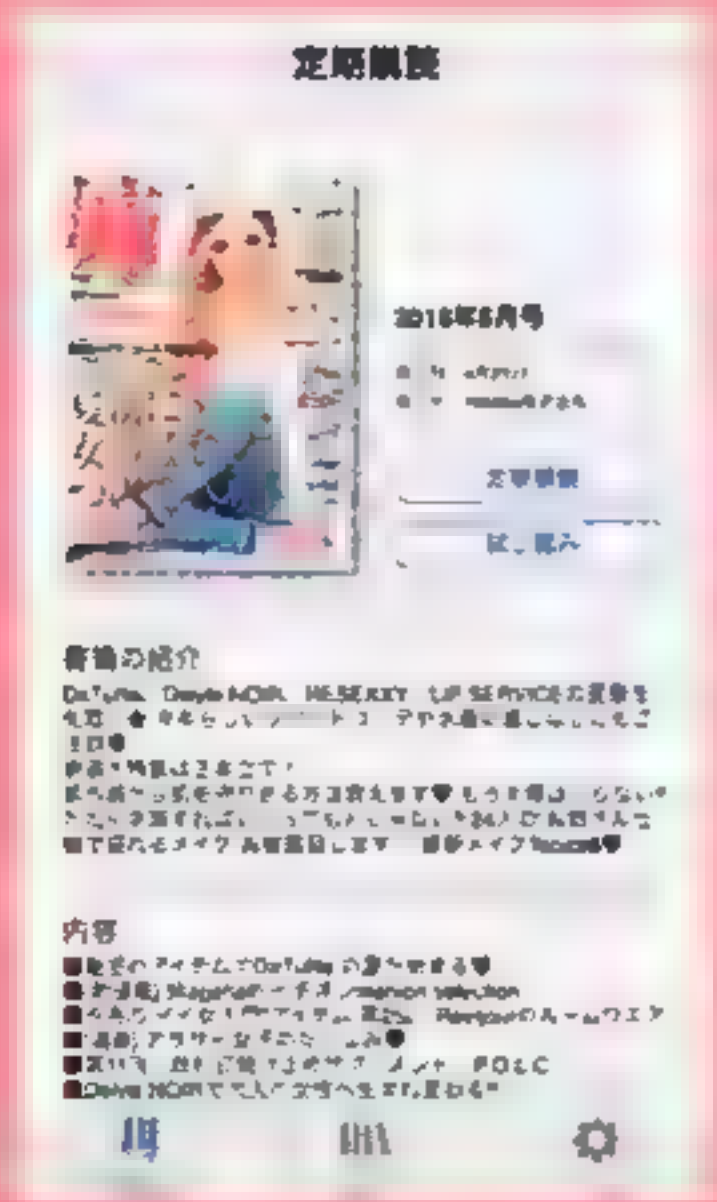
ダウンロードが済むと、いつでもどこでも好きなページが読める♥ 目次からページに飛んだり、しおり機能もあって便利です★



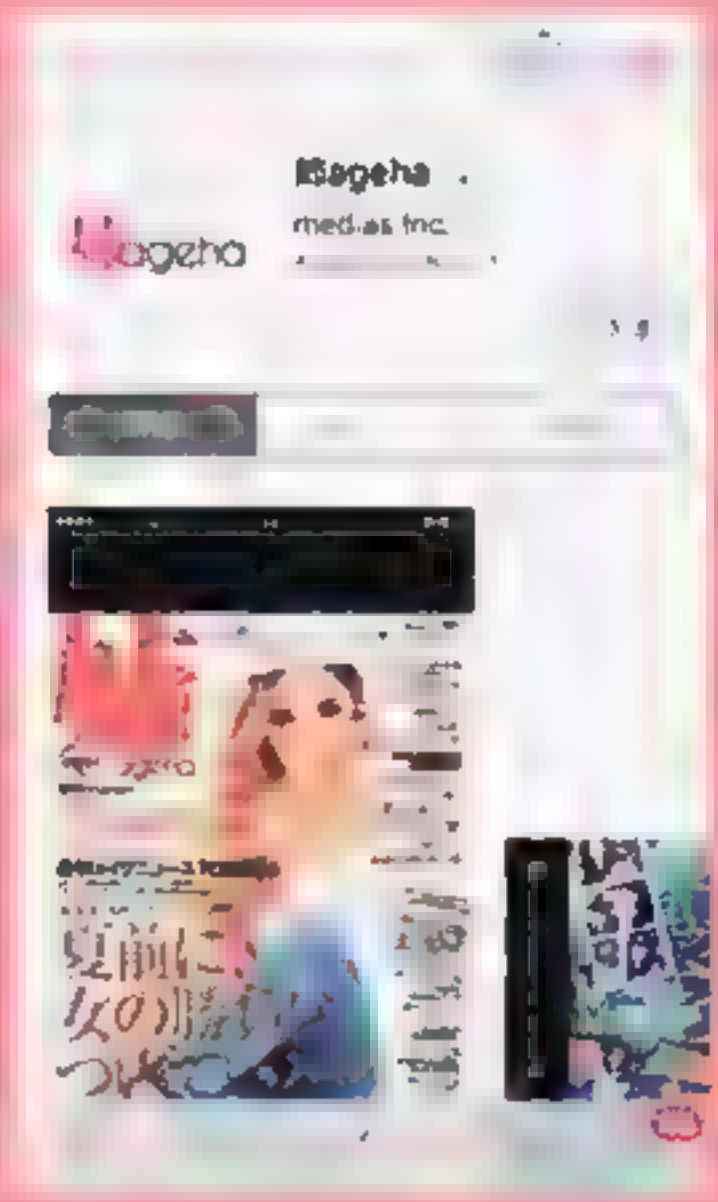
購入手続きが済むと、全部がダウンロードできるように。データが少し重いので、Wi-Fi環境でダウンロードするのがベター！



1冊か、定期の3冊・6冊
コースがあるので、どれに
するか選んで購入手続きを
します。まとめ買いすると
おトクになっています♡



「定期購読」か「試し読み」かを選ぶので、どちらかを選択します♪ 「試し読み」では一部コンテンツを無料で見られます♥



左上のQRコードにアクセスするか、App Storeで「姉ageha」を検索。一度、アプリをダウンロード(この時点でお金はかかりません)

基本的なダウンロードの仕方は、他のゲームなどのアプリと一緒にApp Storeから行います。無料で目次が確認できて試し読みもできるので、ぜひアクセスしてみてください♡

小悪魔

自分を変えられるのは自分だけ♡
私たちと一緒に、今よりもっとかわいくなる♡

ageha

復元してから
1年たちました♡
本当にありがとうございました
2年目も頑張ります♡

当たいきをお願い
お友達にぜひいいなって言われて
いいねもたくさん
お友達にたくさんいいねを
お友達にたくさんいいねを

もっともっともっと
もっともっともっと
細くなりたいたい!!!!!!

最新ダイエット Best 10 大発表会♡

JILL STUART M-A-C ANNA SUI

大好きコスメブランドの
新作発色見せ図鑑♡

人気のブランドの新作 何買おうかなって疑問にage嬢が
マネキンコーデみたいでトレンド

SHOPの夏新作
「私はこう着たい」発表会

age嬢が狙ってるおフェロ系が
ガーリー系まで怒涛の55ワンス見せ
リクエスト殺到中♡
今一番欲しいのは
ひらりん夏ワンピース

age嬢にも
ナチュラル旋風がキター!!
あつ! でも世間一般のナチュラルとは
違うので検証してみました!
age嬢的
“ナチュラル”研究会!!

少ないアイテムしか
持ってない…。
でも、毎日違う自分
でお出かけしたい♡
洋服もコスメも夜ドレスも!
age嬢たちの
せ～んぶお返し
SPECIAL!!

8月号は7/1(金)
発売です♡

内容は
上半期「神コスメ」ランキング♡
浴衣&水着 夏盛りヘアカタログ♡
人気SHOP発使える夏アイテム♡
などなど…♡

お祭りや花火大会は指先まで おめかしして出かけましょ♡

浴衣に合わせたい はんなりネイル♡

夏だけのお楽しみ、浴衣の季節がやってきた♡
せっかくのおめかしの日は、市松模様や花柄など、“和柄ネイル”でまとめるのが大和撫子のたしなみです♡ 参考にしてね♪



川のせせらぎネイル♡
モダン風にアレンジ♡

浴衣の定番、紺色にピッタリなネイル♡
ブルーをベースに、ストーンを散らして
オリエンタルな雰囲気もプラス♪
¥10,400 ◎120分②

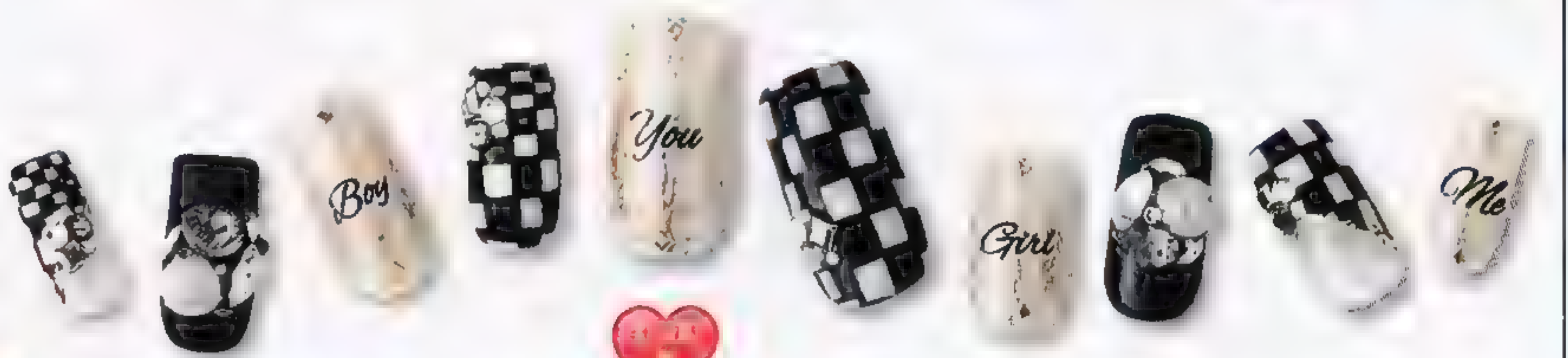


濃淡でメリハリを♡

濃いピンクの部分には、手描きの花びらが♡。ボヤけがちなピンクは、トーンの違うカラーを合わせて視線を集めて♡
¥8,900 ◎90分①

美咲のネイルはコレ♡

クリアベースで爽やかなイメージをプラス♡ シルバーのホログラムをランダムに散らして忍ばせた、技ありネイルだよ♡
¥6,800 ◎60分①



ホワイト×ブラックの市松模様とゴールドのホログラムで和柄を大胆アレンジ♡
トレンドのデカストーンがポイント♡
¥11,800 ◎120分②

3Dアートの花柄が
主役のクリアネイル♡

光をキャッチするホログラムを仕込んだよ♡ 涼しさを感じるブルーをベースに、3Dアートの白い花を総柄でオン♡
¥23,100 ◎150分③



着物と相性ピッタリ



べっこ風デカストーンが主役♡ 透け感のあるネイビーの曲線がアクセント♡
普段使いもOKな和柄ネイルの新定番♡
¥13,000 ◎120分③

PICK UP♡

③ efil Nail

東京都渋谷区神宮前 5-6-5
Path omotesando A 棟 1F
☎ 03-6450-6400
http://www.efil-hair.com/

② Nail Salon Glamb

東京都新宿区歌舞伎町 2-26-3
互福ビル地下 2F
☎ 03-6457-3405
http://blog.crooz.jp/mpawcha/

① CARRY 渋谷店

東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ 80-3F
☎ 03-5784-9115
http://www.hair-carry.com/

02



©Disney

シンプルかわいい、大人のディズニープリンセス缶

蒸気でふわっと仕上げたスチームクリームは、顔を含む全身用保湿クリーム。クリーム goodness はもちろん、とにかく缶の種類が豊富でかわいい♡ 今回の新作は3人のディズニープリンセス。フタにはそれぞれアリエル、オーロラ姫、シンデレラが描かれていて、缶の側面には各プリンセスをイメージしたモチーフが散りばめられているよ。数量限定だからサイトをチェックしてね★

©SC Cosmetics

☎0120-936-916 <http://www.steamcream.co.jp/>

01

フォーリンアイズから待望の100%カラコンが登場♡

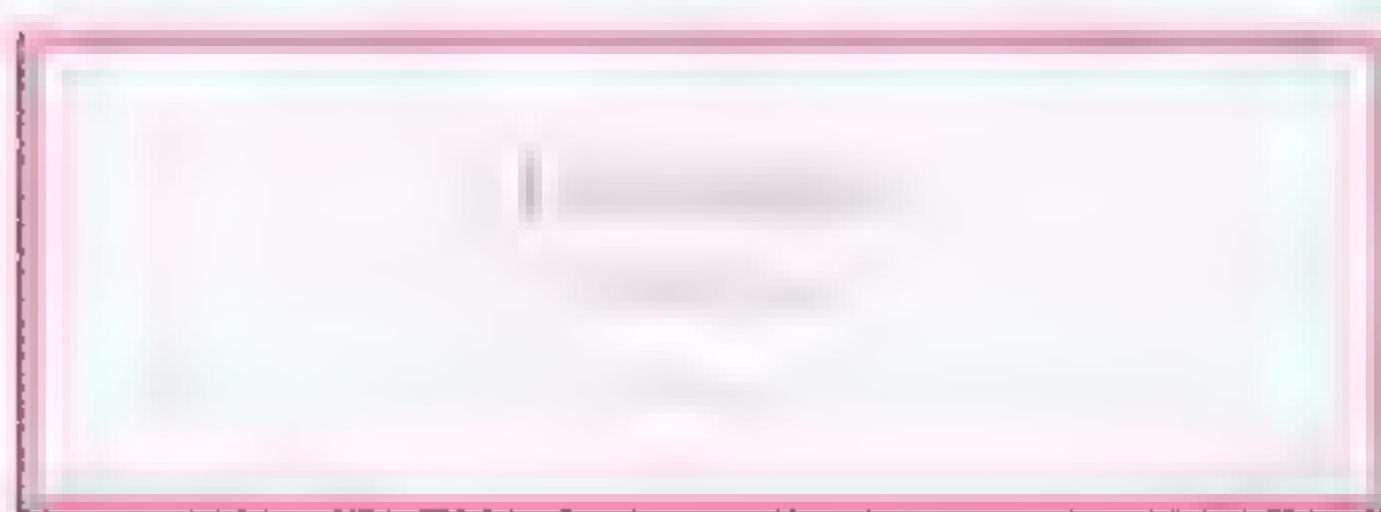


“ナチュラルなのに盛れる”と人気のフォーリンアイズ®に1 Dayタイプ「Fall in Eyez® Daily Use」が出たよ。まずはココブラウン®（左）、ハニーブラウン®（黒フチ・中央）、ボビー®（右）の3種類★ 装着感の良さ、瞳になじむ自然なカラーはそのまま、面倒な洗浄いらずでとっても衛生的だよ。1箱10枚入り1,990円（税抜）

©Fall in Eyez®

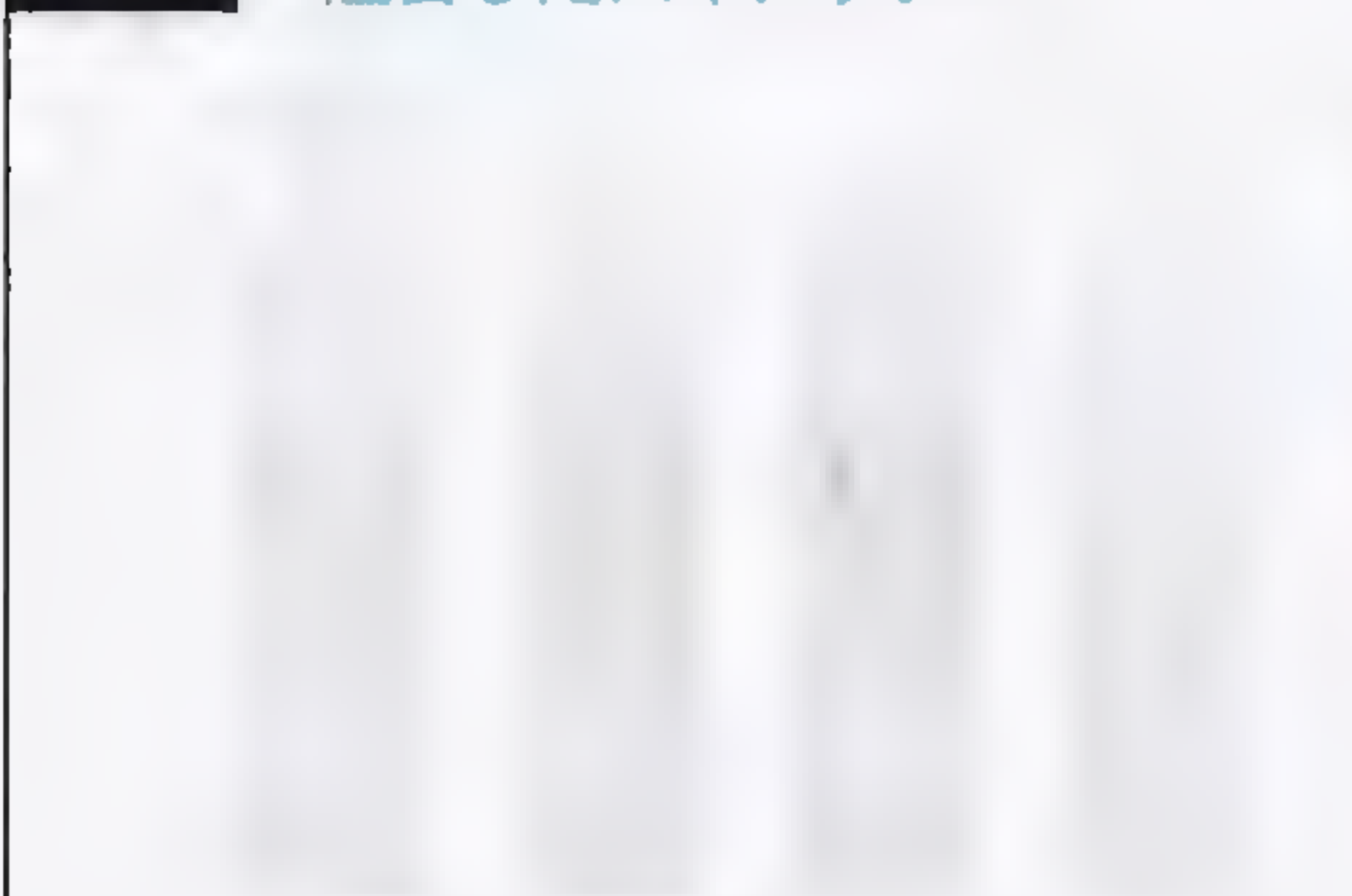
☎0120-288-955 <http://www.fallineyez.com>

Fall in Eyez® Daily Use



05

皮膚がもつ浄化作用に注目したスキンケア



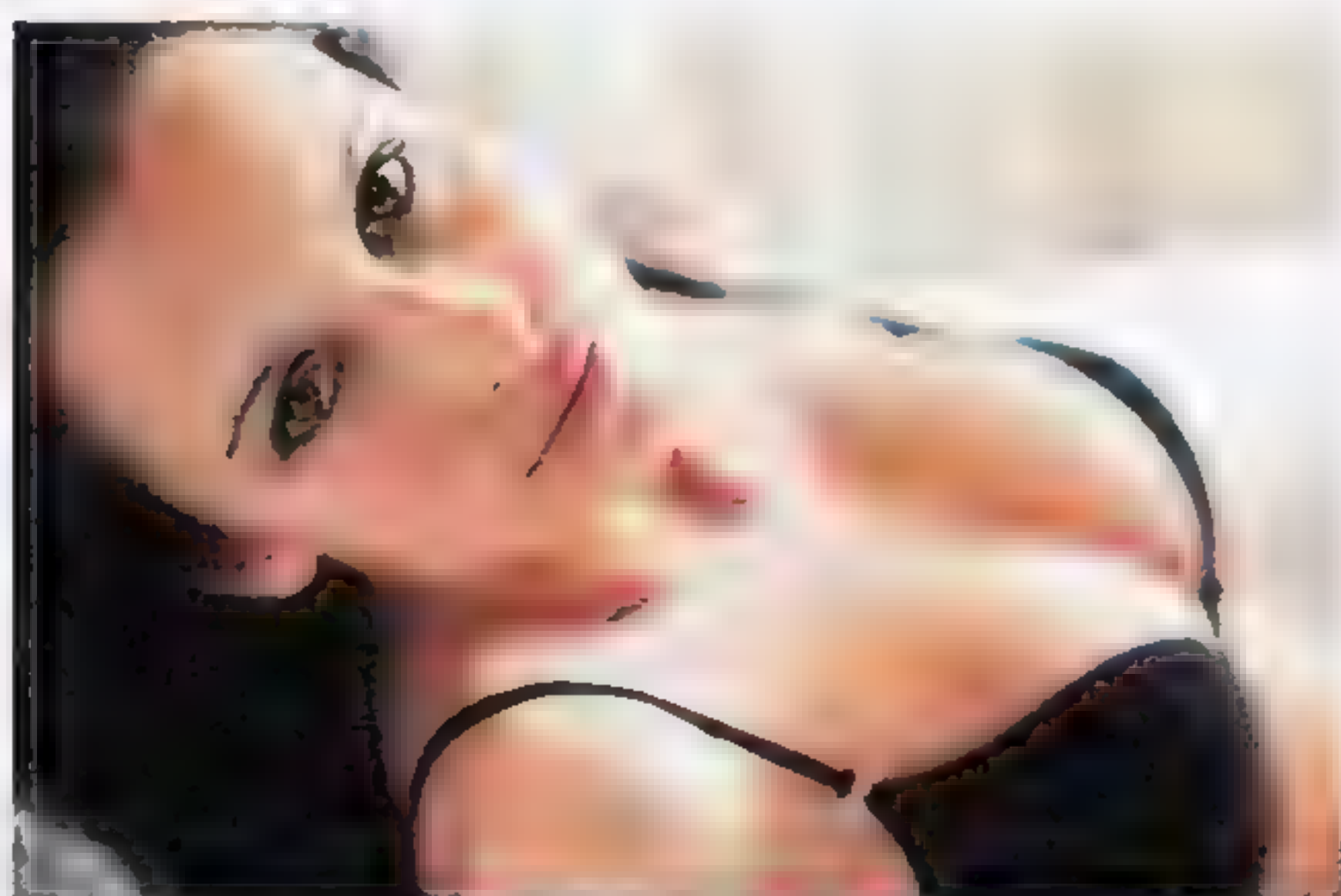
「iho」は現代人の栄養不足な肌に、ストレスなく必要な栄養や水分を届けるため、肌の保湿に欠かせない、「汗」の成分に着目したスキンケア。ラインはクレンジング、洗顔、化粧水、ジェル★

©日東電化工業株式会社 ヘルスケア事業部

☎0120-933-871 <http://iho.info>

04

安全な方法でキレイなバストを手に入れよう♡



高須院長が安全な豊胸術について説明してくれるよ。貴重な体験談も聞ける♪ 日時/6月23日（木）14時～16時 場所/ホテルニューオータニ東京 メ切/6月21日（火）参加費/無料

©高須クリニック

☎0120-5587-15 <http://www.takasu.co.jp>

03

これ1本で3カ所に使えるお役立ちコスメ♡

Rmcの「LIQUID FACE COLOR」は1本でチーク、リップ、アイカラーの3wayで使える★ すると伸びるリキッドだから、頬、唇、まぶたと場所を選ばず塗りやすい♡ ハリ、潤いの美容成分を配合して、粉っぽくならないよ。ポーチがかさばらないのも嬉しい♡



©リオ・エンターテイメント

☎03-6300-0910 <http://rio-entertainment.jp>

08

頑張ってるお父さんに贈りたいFather's Day Gift♡



「スーパーダッド」はその名の通り、父の日に向けたバスボムとバブルバーがセットになったギフトセットだよ。サンダルウッドの香り、癒しのバスタイムをプレゼントしよう★ 1,800円（税込）

©ラッシュジャパン

☎0120-125-204 <http://www.lush.co.jp>

07

10年先のお肌を考えたスペシャルなスキンケア

性別・年齢問わず使えるように、医療・美容・化粧品化学などの専門家が研究し開発した「THINK10」♪ ヒト幹細胞培養液やグロースファクターを始めとする、美しい素肌を保つための成分をふんだんに配合★ 洗顔をしたら肌につけて優しくマッサージするだけで、肌の奥まで浸透していくよ。



©ライズワンス

☎0898-35-2818 <http://rise-oneth.co.jp/>

06

彼と一緒に使いたいカップルシャンプー♡



男性用、女性用があるヘアケア剤「VITALISM」からカップルで使えるカップルコスメセットが発売★ ノンシリコン処方、業界初の新成分を配合しているから、毛髪と頭皮を同時にケアできるよ。

©表参道スキンクリニック

☎0120-620-680 <http://www.omotesando-sc.com>

姉ageha

7月号

PUBLISHER

谷 光正

ADVERTISING STAFF

阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR

後藤文江

SECRETARY

北村幸子

EDITOR

栗山アンナ

DESIGNERS

澤田むつみ、古川敦子(ATOM☆STUDIO)、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、近藤彩子、midoriya、神田秀樹、slash、高橋奈々絵(meets)、市原茂幸、藤原仁美、Ark design、竹内良太、鈴木麻衣子、La Chica

買っていただきまして
ありがとう
ございました♡

夏の思い出
たくさん
できたかな?



【お問い合わせ】

広告/03-6265-8581 編集/03-6265-8583 info@mediasjp.com

発行/medias株式会社

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売/株式会社主婦の友社

〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日/2016年6月7日

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

♡ 撮影協力店リスト ♡

あ R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アヴェダお客様相談室
03-5251-3541

アナ スイ コスメティックス
0120-735-559
http://www.annasui.com

VANS JAPAN
03-3476-5624

WEGO
03-5784-5505

vintageshop Hedy
03-6455-0319

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

L.CHANCE 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5074

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
http://www.osewaya.jp/

あ ギャレット 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5094

GUAVA LAVA
http://guavalava.jp

Kujirabijou
http://kujirabijou.com

クラウドシア
075-315-2345
http://www.kuraudia.co.jp/rienda

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

コンパースインフォメーションセンター
0120-819-217

あ 三愛水産楽園
0120-834-131
http://www.san-ai.com/rakuen/

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

charlotte(カテリーナ)
03-3476-5699

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジュリアーノ ジュリ
03-3795-0303

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

新装大橋(橋松庵)
東京都中央区日本橋蛸殻町1-18-11
03-3661-0843

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

スピンス
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

スフィア オブ ハピネス
東京都渋谷区神宮前6-27-8 京セラ原宿ビル2F
03-6696-4339

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

sojiro
052-231-3517
http://www.rakuten.co.jp/sojiro/

あ ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

ダイソン
0120-295-731
http://www.dyson.co.jp

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-6380-4792

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

あ パナソニックお客様相談センター
0120-878-365

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド
(rienda,rienda suelta,RCWB)
03-6730-9191

福助(福助、福助 足袋)
072-223-2275

ふりふ 渋谷マルイ店
東京都渋谷区神南1-22-6 渋谷マルイ4F
03-4521-0515

fruits de mer TOKYO
東京都渋谷区神宮前5-18-8
03-3400-5599

ホワイトドア 青山店
東京都港区南青山4-1-15 アルテカベルテプラザ2F
03-5411-1501

あ マルイプレスルーム
03-3476-8000
http://www.0101.co.jp/

Miia
03-6826-8651

三松
0120-033-330

ミューラーン
03-3862-7200

mekku
http://www.mekku.info

あ 浴衣屋さん.com
http://www.yukatayasan.com/

夢展望
072-761-9339

あ Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

ラッシュ・ジャパン
0120-125204

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

ROYAL PARTY
03-6825-9595
http://www.royalparty.jp/

あ ワタベウェディング
0120-41-2141
http://www.watanabe-wedding.co.jp/

和風館ICHI 東京店
東京都渋谷区神宮前6-23-6 浅井ビル1F
03-3409-8001

ワールドパーティー(w.p.c)
06-6693-2065

one way
03-5474-1211

姉agehaと一緒に作ってみませんか? 姉ageha 編集STAFF募集!!

☆職務概要/「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)

☆雇用形態/契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)

☆給与/時給1,000円~(交通費別途実費支給)

※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。

☆休日/完全週休2日、年末年始休暇あり ☆勤務地/東京都世田谷区

☆応募条件/年齢・経験は問いません。20~30代の男女が活躍している職場です。

☆応募方法/履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

〒156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66

medias株式会社

姉ageha編集部 編集STAFF募集係

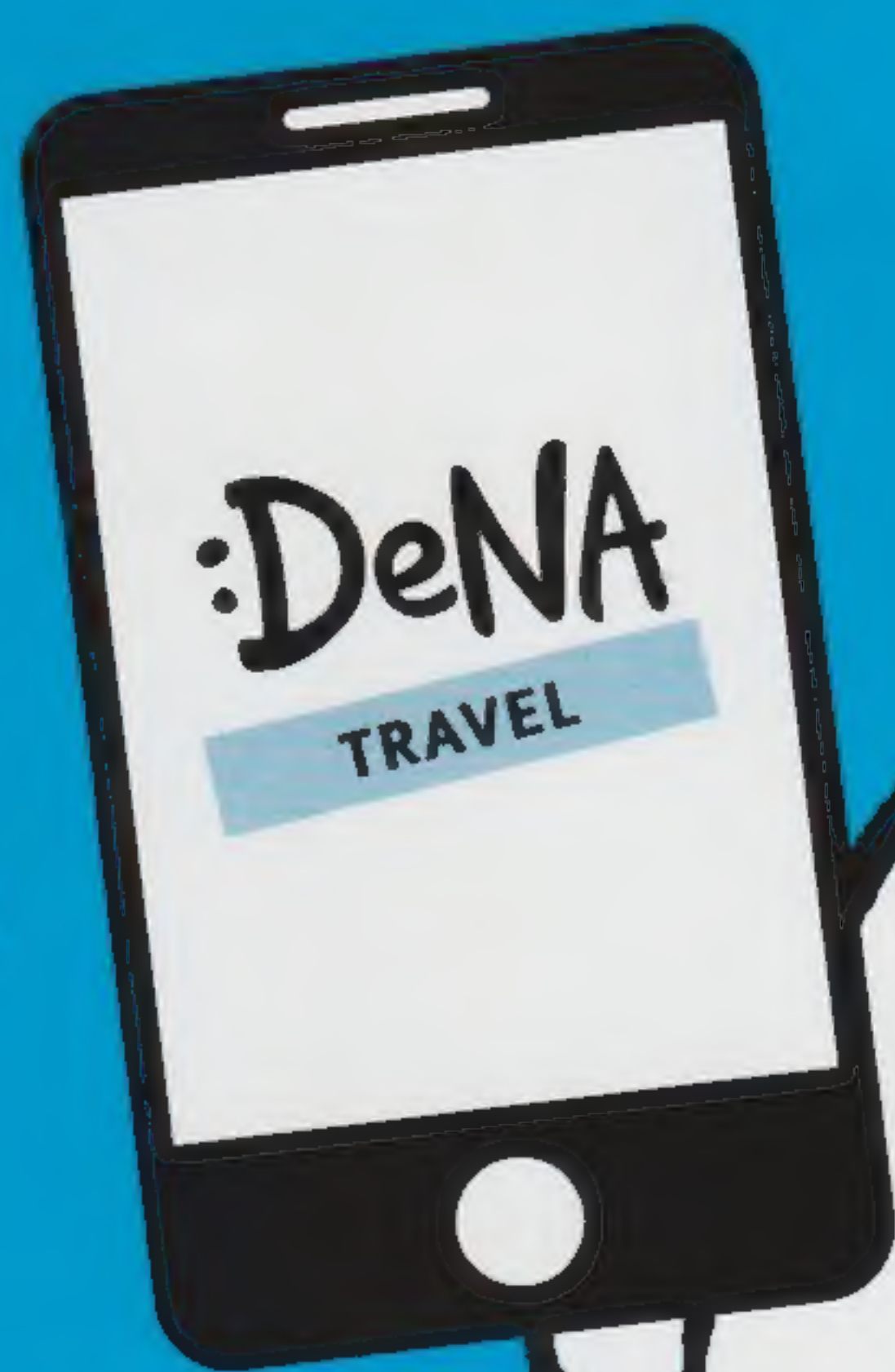
●お問い合わせ/03-6265-8583

●応募締め切り/2016年8月4日(木)必着

海外旅行、 まだお店で 買ってる...?

DeNAトラベルなら /

スマホでサクサク!
いつでも安い!!



DeNAトラベル
公式キャラクター



使えば納得!
お試しクーポン
発行中

海外航空券代金最大

¥15,000 OFF!

ご利用方法:

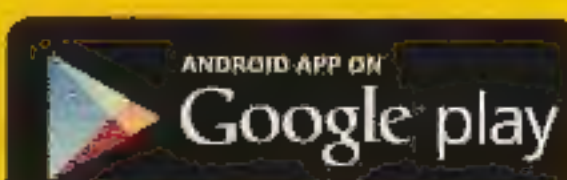
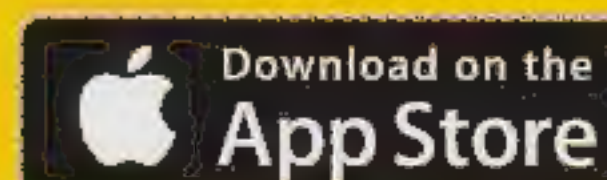
ウェブサイトからのご予約時の画面にて、
クーポンコード(10桁)をご入力ください。

海外航空券クーポンコード

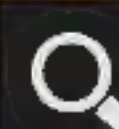
JAPFCA3S5V

使用期限: 2016年9月30日(金)まで

思い立ったらすぐ予約!
モバイル・タブレットアプリ提供中



DeNAトラベル



<http://www.skygate.co.jp/>

●ウェブサイトからの新規ご予約時のみご利用可能です。お電話・メールでのご予約および、ご予約済みのご旅程には、ご利用いただけません。●割引対象商品は、海外航空券のみとなります。●ご本人様1回のみご利用が可能です。●ご予約の際、クーポンコードを入力後、クーポン割引適用後の金額が表示されます。必ずご確認の上、ご予約ください。●ご予約内容を取り消(キャンセル)された場合、クーポンは無効となります。クーポンの返却、再利用はできません。●1枚のクーポンを分割して使用することはできません。●クーポンの併用はできません。●クーポンは換金および他人への譲渡はできません。●クーポンを取り消(キャンセル)/変更手数料の一部として充当することはできません。●クーポン割引額未済の商品をご購入された場合、おつりや残額の繰り越しはありません。●クーポンの利用規約の変更や取りやめる権利は、全て「株式会社 DeNAトラベル」が有するものとします。

お姉さんアゲハ

7月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です♡

RESEXY

evolve glamorous

<http://runway-webstore.com/resexxy/>



特別定価680円 本体630円
雑誌 02101-07

★次号発売は2016年8月6日です。
印刷/共同印刷株式会社



4910021010765
00630

2016年6月7日発売 第2巻第7号通巻12号

発行人 ●谷光正
編集人 ●後藤文江

発行/medias(株) 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-2-11
☎03-6265-8583(編集) ☎03-6265-8581(広告)
発売/株主協会の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
☎03-5288-0075(販売)

POST CARD



52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2016年
7月号 行き

希望プレゼント番号1 ()
希望プレゼント番号2 ()
希望プレゼント番号3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材

OK

NG

姉agehaからメルマガを配信しても

OK

NG

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

表紙で気になった企画とその理由を教えてください。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／〇〇の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな&嫌いなコーデを教えてください

好きP.

嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガーetc)を教えてください(何人でも可)

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? () 円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメetc)を
教えてください。(複数回答可)

Q10 好きなファッションブランドは何ですか?(複数回答可)

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは? また興味があるものは?

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♡

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました♡